MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE DE TERRE

CoFAT

TTA 150

TITRE XIV

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF

Édition provisoire 2001

TITRE XIV

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF

(EPMS)

SOMMAIRE

SECTION V

AVANT-PROPOS

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Fournir aux candidats les moyens de :

- situer l'entraînement physique et sportif dans le cadre de la formation militaire des cadres et de la troupe ;
- se préparer aux épreuves des examens ;
- assumer leurs responsabilités dans l'animation de l'entraînement physique et sportif de leurs unités.

Tout *militaire* a le devoir de développer et de maintenir, par la *pratique quotidienne* de l'entraînement physique, une forme physique qui lui permettra d'acquérir la résistance et l'endurance indispensables à l'entraînement physique et sportif dans l'instruction des personnels militaires.

Dans les situations de tension, ces personnels doivent être en mesure de garder leur équilibre et réagir avec sang-froid. Cette forme morale, faite du goût de l'effort, de la volonté de vaincre, de la force de caractère, accroît la confiance en soi et, par suite, l'aptitude professionnelle.

L'entraînement physique militaire et sportif est une activité obligatoire qui doit être organisée et contrôlée avec autant d'efficacité que les autres composantes de l'instruction militaire.

RÉFÉRENCES

DM n° 57 du 2 janvier 1991.

Manuel de la pratique des APMS n° 4194/DEF/EMA/EMP/4 du 16 novembre 1989.

Directive n° 842/DEF/EMAT/BFI/FMG/61 du 8 mars 1991.

Directive n° 2596/DEF/EMAT/FMG du 29 juillet 1991.

Directive n° 3030/DEF/EMAT/BFI/FMG/61 du 16 novembre 1991.

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

La section I, cadre général de 1'action EPMS, permet :

- de bien comprendre la place de la pratique des activités physiques et sportives dans la formation des personnels militaires (Doctrine) ;
- de connaître le rôle et les objectifs de formation, et les limites d'action des sous-officiers non spécialistes.

La section II présente le déroulement pédagogique d'une séance d'EPMS.

L'étude de ces deux sections est nécessaire avant d'aborder les autres sections.

La section III présente les techniques d'entraînement physique les plus courantes (courses, musculation, parcours naturel, parcours d'obstacles, lancer de grenades) ainsi que la course d'orientation.

Son but est de :

- préparer aux examens et contrôles ;
- d'aider à conduire ou participer à la conduite des séances d'instruction ;

La section IV présente les modalités du contrôle de la valeur de l'aptitude physique individuelle (COVAPI).

La section V est destinée à informer et sensibiliser les sous-officiers sur les problèmes d'accidents et de couvertures des risques.

SECTION I

CADRE DE L'ACTION EPMS

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Situer l'action du sous-officier non spécialiste **EPMS.** À cet effet, il devra connaître :

– la doctrine générale (chapitre 1) ;
– les directives de son niveau (chapitre 2) ;
– les règles de base.

RÉFÉRENCES

Directive ministérielle no 57 du 2 janvier 1991.

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives dans les armées, approuvé le 16 novembre 1989 sous le no 4194/DEF/EMA/EMP/4.

Directive no 842/DEF/EMAT/BFI/FMG/GI du 8 mars 1991.

Directive no 2596/DEF/EMAT/BFI/FMG du 29 juillet 1991.

Directive n° 3030/DEF/EMAT/BFI/EMG/GI du 16 novembre 1991.

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

Le chapitre 1 est à lire afin de situer la pratique des activités physiques et sportives dans les armées.

Les chapitres 2 et 3 sont à connaître impérativement dans le cadre de la participation des sous-officiers à l'entraînement physique militaire et sportif des personnels dont ils auront la responsabilité.

CHAPITRE 1

DOCTRINE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

L'entraînement physique et sportif (EPS) est une nécessité professionnelle dont il faut comprendre l'importance et l'organisation particulière.

Cette organisation de l'EPS constitue une véritable doctrine sportive militaire que tout cadre militaire doit connaître.

RÉFÉRENCES

Directive ministérielle n° 57 du 2 janvier 1991.

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives dans les armées, approuvé le 16 novembre 1989 sous le n° 4194/DEF/EMA/EMP/4.

LA DOCTRINE SPORTIVE

CONCEPT

La pratique des activités physiques et sportives prépare le militaire à assumer son emploi du temps de crise ou de guerre. La bonne condition physique concourt à faciliter la vie professionnelle ; elle est un facteur essentiel de succès lors de l'engagement des forces.

CARACTÉRISTIQUES

La mécanisation, l'automatisation des moyens matériels, la haute technicité des systèmes d'armement ainsi que la diversité des missions et des tâches caractérisent les armées. Ces facteurs imposent un personnel spécialisé au service d'armes techniques élaborées, apte physiquement à poursuivre, par tous temps et en tous lieux des missions pouvant se caractériser :

- par une haute exigence physique et des conditions extrêmes d'environnement ;

ou

- par une sédentarité apparente pour des militaires affectés dans un emploi soutien.

Quelles que soient son affectation et les tâches qui en découlent, le militaire doit pouvoir assumer les contraintes psychologiques et physiques que sa mission lui impose. Pour y prétendre, la pratique régulière d'activités physiques et sportives rationnellement conduite apparaît comme fondamentale dans la formation initiale puis s'impose pour le maintien de la condition physique.

Cet aspect essentiel de la formation militaire s'exprime dans des principes généraux, repose sur une méthode, s'appuie sur une programmation, met en œuvre des procédures de contrôle et justifie la compétition.

1. BUT ET PRINCIPES GÉNÉRAUX DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (APS) DANS LES ARMÉES

11. But

Préparer le militaire à assumer sa mission ou son emploi du temps de crise ou de guerre et améliorer son efficacité dès le temps de paix.

12. Principes généraux

La mise en condition physique découle d'APS adaptées à des constats physiologiques initiaux et répétés. Cette conception de l'activité physique procède de l'évolution des connaissances scientifiques en physiologie humaine et s'appuie sur les règles suivantes :

- évaluation de variables physiologiques individuelles permettant une catégorisation en fonction de l'âge et du sexe ;
- mise en œuvre d'activités physiques fondamentales adaptées aux catégories et étudiées pour atteindre dans un temps donné un niveau théorique de condition physique moyenne ;
- élaboration de plans d'entraînement complets (PEC) adaptés à la spécificité de la mission et aux astreintes générées par les activités professionnelles ;
- contrôle obligatoire des effets de l'entraînement effectué au moyen de tests périodiques adaptés.

Selon les objectifs fixés par le chef, l'activité physique et sportive est conçue avec les médecins, par les spécialistes des APS employés à plein temps dans leur spécialité et les cadres de contact.

Tous les officiers et sous-officiers doivent recevoir la formation nécessaire pour conduire une séance d'éducation physique qui ne requiert pas la présence d'un spécialiste des APS.

L'horaire moyen hebdomadaire optimal à consacrer aux activités physiques et sportives obligatoires doit être de six heures de pratique effective. Il doit être adapté à la spécificité de chaque unité et régime de vie de la collectivité (1).

Cet horaire, compris dans les heures de travail, doit tenir compte :

- de l'effort quotidien demandé à chacun dans ses autres activités ;
- des contraintes opérationnelles ou techniques ;
- de l'âge des individus.

2. MÉTHODE

La méthode mise en œuvre par la doctrine sportive militaire peut s'adapter à toutes les situations comme à toutes les catégories du personnel, cadres et militaires du rang, jeunes et moins jeunes, quel que soit leur sexe. Elle offre la souplesse indispensable pour pouvoir être appliquée aux situations différentes qui existent dans les armées.

---

(1) **Nota. –** Dans ce domaine, il est couramment admis que :
- deux séances hebdomadaires d'une heure sont insuffisantes ;
- trois séances hebdomadaires d'une heure sont nécessaires au maintien d'une bonne condition physique ;
- six heures hebdomadaires sont indispensables pour engendrer des progrès notables.

21. Catégorisation du personnel (voir annexe I)

L'évaluation physiologique indispensable de l'aptitude physique individuelle est la base de la catégorisation initiale et continue du personnel.

La catégorisation permet l'adaptation de l'entraînement en répartissant les individus dans des groupes homogènes.

L'évaluation physiologique initiale est obtenue par la pratique d'un test de premier niveau. Celle du personnel dont l'entraînement est certain, et effectivement toujours poursuivi, a recours à un test de deuxième niveau qui permet la sélection en vue de missions à haute exigence physique.

Les aptitudes du personnel destiné à des missions sollicitant, à un niveau très élevé, les qualités physiques et physiologiques, ne peuvent être évaluées qu'en utilisant des tests spécifiques dits « tests de troisième niveau ».

22. Organisation des activités physiques et sportives

Généralités.

L'entraînement physique comprend des activités d'adaptation, et de complément.

Les activités d'adaptation comportent :

– des activités physiques fondamentales ;

– des activités physiques spécifiques à la mission et à l'emploi.

Les activités de complément incluent :

– des activités physiques compensatoires ;

– des activités physiques dérivatives.

221. **Les activités physiques d'adaptation.**

2211. *Les activités physiques fondamentales.*

Les possibilités physiques d'un sédentaire se situent toujours au-dessous des possibilités physiologiques que la génétique lui a accordées. La pratique d'un entraînement physique permet de revaloriser ces possibilités.

La mise en condition physique par les activités physiques fondamentales adaptées permet ce rattrapage physiologique dans un temps donné (deux mois). Son objectif est de développer les qualités physiologiques d'une catégorie de personnel, au niveau d'un seuil moyen (1) et réévalué.

2212. *Les activités physiques spécifiques.*

Les nécessités des astreintes physiques qu'impose un type d'emploi ou de mission étant identifiées, les activités physiques spécifiques sont spécialement orientées dans un souci d'efficacité. Elles sont donc l'objet d'un choix déterminé recherchant l'amélioration des qualités physiques particulièrement sollicitées par la fonction.

---

(1) **Nota.** – Une consommation maximale d'oxygène idéale (50 ml/min/kg de poids corporel pour les hommes ; 40 ml/min/kg du poids corporel pour les femmes) est nécessaire au combattant des unités de mêlée.

222. **Les activités physiques de complément.**

2221. *Les activités physiques compensatoires.*

Les activités physiques compensatoires viennent en complément des activités d'adaptation. Elles corrigent les déficits de développement qui découlent de la pratique d'activités physiques ou professionnelles trop exclusivement poursuivies. Elles développent harmonieusement les fonctions et les groupes musculaires du corps humain.

2222. *Les activités physiques dérivatives.*

Les activités physiques dérivatives sont des activités de détente qui contrebalancent l'aspect parfois contraignant des autres activités. Elles permettent la récupération générale et combattent les effets de saturation physique et mentale. Elles peuvent déboucher sur les activités de clubs sportifs.

3. PROGRAMMATION

31. Les plans d'entraînement complets (PEC)

L'entraînement souhaité est réalisé par l'application de plans d'entraînement complets. Ceux-ci sont conçus sur des objectifs généraux (mise en condition physique) ou partiels (préparation d'une mission globale ou programmée, d'une activité majeure ou saisonnière) fixés par le chef. Selon des règles simples de dosage (variant en fonction des objectifs) et de programmation, les plans sont constitués par l'amalgame d'activités physiques judicieusement choisies parmi les procédés d'entraînement, les sports classiques et les sports militaires.

Les plans d'entraînement sont complets lorsqu'ils mettent en œuvre les quatre types d'activités physiques définies au paragraphe 22.

4. PROCÉDURE DE CONTRÔLE

Les effets de l'entraînement physique et sportif sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire. Ce contrôle comprend des données médico-physiologiques, des épreuves physiques communes interarmées et des épreuves complémentaires spécifiques à chaque armée.

41. Données médico-physiologiques

Les données médico-physiologiques permettent de déterminer la catégorie médico-sportive. Elles comportent des renseignements cliniques, morphométriques et fonctionnels.

42. Épreuves communes

Les épreuves communes mesurent les effets des activités physiques fondamentales et comportent :

- une épreuve d'aptitude à l'effort ;
- une épreuve d'aisance aquatique ;
- une épreuve de force-coordination.

43. Épreuves complémentaires

Les épreuves complémentaires, décentralisées et adaptées par chacune des armées aux objectifs qui leur sont propres, évaluent les effets des activités spécifiques et comprennent :

- une épreuve d'armée ;
- une ou plusieurs épreuves spécifiques.

44. Cotation

Toutes les épreuves du contrôle sont cotées selon des barèmes adaptés à l'âge et au sexe.

Ces épreuves ne doivent être effectuées que par des sujets médicalement catégorisés, ayant bénéficié d'un entraînement physique régulier et adapté.

5. COMPÉTITION

La compétition militaire a trois objectifs :

- sanctionner périodiquement les efforts et l'entraînement du plus grand nombre ;
- faire connaître les disciplines spécifiquement militaires ou qui concourent le plus directement à la formation du combattant ;
- créer des occasions de rencontre génératrices de cohésion.

La compétition militaire n'est pas destinée seulement à faire émerger une élite. Le plus grand nombre doit tirer profit, chacun à son niveau, de ses effets stimulants. Pour atteindre ces objectifs et respecter ces règles, des compétitions sont organisées surtout localement, soit entre les unités, soit avec des équipes civiles.

CHAPITRE 2

DIRECTIVES SUR LA FORMATION DES SOUS-OFFICIERS NON SPÉCIALISTES

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Dans le cadre du concept général de l'EPMS, connaître le rôle et les objectifs de formation définis pour les sous-officiers non spécialistes.

RÉFÉRENCES

Directive no 842/DEF/EMAT/BFI/FMG/61 du 8 mars 1991.

Directive no 3030/DEF/EMAT/BFI/FMG/61 du 16 septembre 1991.

1. CONCEPT GÉNÉRAL DE L'EPMS DANS L'ARMÉE DE TERRE

• Dire que l'homme est en forme signifie qu'il possède les qualités physiques, psychologiques et psychosociales au niveau nécessaire pour accomplir toutes les tâches requises pour combattre efficacement dans le cadre de son emploi.

Cette aptitude résulte de :

- la condition physique générale (CPG) que doivent avoir tous les combattants ;
- la condition physique spécifique (CPS) exigée pour l'emploi en particulier.

• **L'EPMS** (entraînement physique militaire et sportif) met en œuvre des modalités et des procédures qui permettent grâce à la pratique organisée, progressive, adaptée et contrôlée des APMS (activités physiques militaires et sportives) d'obtenir, tant pour les individus que pour les unités, les niveaux de condition physique requis.

L'EPMS se décompose tout naturellement en :

- un entraînement physique général (EPG) ;
- un entraînement physique spécifique (EPS).

2. LES CADRES NON SPÉCIALISTES : UNE DOUBLE RESPONSABILITÉ

Dans le développement de la valeur physique des unités, les cadres non spécialistes ont une double responsabilité qui dicte leur action :

RESPONSABILITÉ DU CADRE	ACTION DU CADRE
Individuelle et personnelle : être en condition (physique, psychologique, intellectuelle) d'assurer son commandement.	Pratiquer assidûment les APMS*.
Collective : être formateur (instructeur et éducateur) de ses subordonnés.	Maîtriser les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques pour être à la fois : – un moniteur ; – un éducateur ; – un organisateur ; – un concepteur.
(*) APMS : Activités physiques militaires et sportives.	

La formation des cadres non spécialistes doit leur permettre d'être à la fois :

- dynamiques et résistants, capables d'entraîner leurs hommes à leur suite en toutes circonstances ;
- aptes à concevoir, organiser et diriger les séances d'activités sportives de leur formation.

3. ORGANISATION DE L'EPMS

Ce paragraphe constitue une approche plus concrète de la méthode à employer (section I, chapitre 2) à travers deux principes et trois règles pédagogiques.

31. Une action progressive et adaptée

• Le cadre prend en compte le niveau initial et le potentiel de la population à entraîner, en :

- **catégorisant** les personnels ;
- les faisant travailler **par groupe de force.**

• Il prend en compte des objectifs précis et élabore son action avec des moyens déterminés en établissant des PEC (plans d'entraînement complets). Les modules comprendront des séances :

- de mise en condition physique (course, musculation...) ;
- d'activités physiques militaires (parcours d'obstacles, parcours d'audace, lancer de grenades, natation utilitaire...) ;
- d'activités physiques sportives (natation sportive, athlétisme, sports collectifs...).

32. Une évaluation régulière et rationnelle

Elle a un double but :

- réajuster les groupes de travail afin de tenir compte des éventuelles améliorations ou baisse de forme des individus ;
- réadapter les plans d'entraînement pour tenir compte de l'évolution citée et d'une éventuelle redéfinition de l'objectif à atteindre (changement de mission).

33. Règles pédagogiques de portée générale

Les trois règles suivantes sont mises en pratique durant la formation des élèves sous-officiers :

Règle 1 : l'efficacité de l'EPMS repose sur l'étroite **coopération des cadres et des spécialistes de l'EPMS.**

Règle 2 : l'élève sous-officier est placé très **rapidement en position de tenir le rôle** qui sera le sien dans le domaine de l'EPMS dans la cellule dont il aura le commandement.

Règle 3 : les connaissances pédagogiques sont valorisées : elles ont une place prépondérante dans la notation par rapport aux performances sportives individuelles.

4. OBJECTIFS DE FORMATION

41. Le sous-officier chef de groupe éducateur-moniteur

411. **Rôle.**

Chef de groupe : développer le goût de ses subordonnés pour l'activité physique par une pratique et un enseignement adaptés.

Éducateur : être un exemple pour les jeunes qui lui sont confiés et savoir les motiver.

Moniteur : participer à l'organisation et à la conduite des séances inscrites au programme, en liaison avec les spécialistes EPMS du corps pour certaines d'entre elles.

412. **Objectifs.**

À l'issue de la formation, le futur chef de groupe doit :

– avoir acquis une expérience et une condition physique lui permettant d'exercer son commandement avec aisance et rayonnement (sous la direction d'un instructeur qualifié) ;

– pouvoir montrer [(1)] les gestes élémentaires dans les activités suivantes :
  - musculation générale (circuit d'entraînement) et spécifique,
  - course d'orientation,
  - natation utilitaire,
  - corps à corps ;

– avoir acquis et savoir mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques de base pour participer à l'organisation ou à la conduite de séances d'APMS permettant :
  - un EPG à base essentiellement de :
    . marche,
    . course,
    . parcours d'obstacles et lancer de grenade,
  - un EPS à base de :
    . sport collectif,
    . CO (option d'arme),
    . natation utilitaire (option d'arme).

(1) Sous la direction d'un instructeur qualifié.

42. Le sous-officier chef de section éducateur-instructeur

421. **Rôle.**

Chef de section : participer, sous les ordres du commandant d'unité élémentaire et en liaison avec les spécialistes du corps, à l'élaboration du programme d'entraînement de sa section (ou équivalent), en tenant compte du niveau atteint par ses hommes et de l'objectif fixé.

Éducateur : être un exemple pour les jeunes qui leur sont confiés et savoir les motiver.

Instructeur : organiser et conduire les séances inscrites au programme, en liaison avec les spécialistes EPMS du corps pour certaines d'entre elles.

422. **Objectifs.**

À l'issue de la formation, le futur chef de section (ou équivalent) doit :

– avoir acquis les connaissances élémentaires relatives à l'organisation de l'EPMS dans son arme ;
– avoir acquis et savoir mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques permettant d'organiser et de diriger, avec ou sans l'aide des spécialistes EPMS du corps, les cycles et les séances d'APMS permettant :
  - un EPG à base de :
    . marche,
    . parcours d'obstacles,
    . lancer de grenade,
    . course,
    . musculation généralisée,
    . assouplissement...
  - un EPS à base de :
    . natation utilitaire,
    . sport collectif (initiation et détente) ;
– être en mesure de mettre en œuvre les techniques d'évaluation individuelles et collectives lui permettant de juger des effets de l'entraînement ;
– être convaincu de la nécessité de motiver les subordonnés.

CHAPITRE 3

RÈGLES DE BASE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Connaître les règles de base qui conditionnent le bon déroulement et la sécurité des séances **d'EPMS.**

RÉFÉRENCES

Directive n° 2596/**DEF/EMAT/BFI/FMG/GI** du 29 juillet 1991.

Manuels **EPS** – édition 1989.

Conduire ou participer à la conduite des séances **d'EPMS EFFICACEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ** impose au sous-officier non spécialiste de connaître les règles de base qui régissent ces activités.

Synthèse des directives et des instructions, ces règles sont regroupées ci-après et sont un guide pour l'instructeur non spécialiste.

1. TOUS LES PERSONNELS DOIVENT ÊTRE CATÉGORISÉS

Afin d'adapter l'entraînement aux possibilités de chaque individu :

- une fois par an pour les cadres d'active ;
- dès l'incorporation et avant toute activité physique pour le personnel du contingent.

La catégorisation est fixée par le médecin.

La réglementation, la définition des groupes et les prescriptions particulières sont données en annexe I.

2. L'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE ADAPTÉ

Les diverses activités propres à chaque emploi de l'armée de terre ne sollicitent pas de la même façon les qualités physiques des personnels. Les programmes d'**APMS** doivent être adaptés :

- aux spécificités des armes et des emplois ;
- aux activités des formations.

Dans ce but, seront définis des contrats d'objectifs successifs individuels et collectifs.

3. L'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE PROGRESSIF ET DOSÉ

Pour éviter tout risque d'accident, car si l'organisme humain est capable de hautes performances, il ne peut s'adapter que graduellement à des sollicitations de plus en plus intenses.

4. L'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE RÉGULIER ET CONTINU

Afin de ne pas perdre progressivement les acquis des séances précédentes (pas plus de 3 jours entre deux séances) il devra tenir compte par ailleurs :

– des activités qui précèdent et qui suivent ;
– des conditions climatiques ;
– de la fatigue.

5. L'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE CONTRÔLÉ

– régulièrement au cours et à l'issue de chaque séance, notamment les séances spécifiques (base course) ;
– une fois par an pour les cadres (**TESTS COPAVI) ;**

En dehors de ces règles de base essentielles, deux soucis doivent conduire l'action du sous-officier non spécialiste :

– rendre les séances attrayantes, en diversifiant les activités en liaison avec le spécialiste **EPS** de l'unité, combiner les activités physiques fondamentales, spécifiques, individuelles et collectives ;
– susciter le goût du sport par la pratique de compétitions de masse :
  - cross,
  - course d'orientation,
  - tir.

Ces trois disciplines concourent à la formation du combattant.

CHAPITRE 4

LIMITES

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Informer le sous-officier cadre de contact non spécialiste EPMS des limites de son action dans le cadre de la conduite des séances d'EPMS.

Les sous-officiers non spécialistes EPMS ne peuvent conduire certaines séances d'apprentissages et d'entraînement spécifiques qu'à la seule condition de détenir les qualifications requises.

Le tableau ci-après énumère ces séances, les qualifications nécessaires, et les textes de référence.

ACTIVITÉ	QUALIFICATION REQUISE	RÉFÉRENCES
NATATION	– Maître nageur sauveteur (MNS). – Brevet d'État d'éducateur sportif des activités de natation (BEESAN).	– Arrêté du 28 mai 1983. – Arrêté du 30 septembre 1985.
	– Brevet national de sécurité et sauvetage aquatique (BNSSA).	– Arrêté du 30 septembre 1979.
ESCALADE	**A. Sites d'escalade dont les voies ont une longueur de plus de 20 m.** **A1.** DIPLÔMES MILITAIRES : • Chef d'unité de haute montagne (CUHM). • Chef de détachement de haute montagne (CDHM). **A2.** DIPLÔMES CIVILS : • Guide de haute montagne. • Aspirant guide. • Brevet d'État d'éducateur sportif d'escalade. • Moniteur fédéral d'escalade de la FFME (1). • Instructeur bénévole d'escalade de la FFME. • Professeur d'EPS spécialiste d'escalade. **B. Sites d'escalade dont les voies ont une longueur inférieure à 20 m.** Outre les titulaires ci-dessus, tous les personnels détenant le diplôme d'animateur de séances d'escalade.	Notice complémentaire sur l'instruction dans les écoles d'escalade, édition 1990. (1) Fédération française de montagne et d'escalade.
COMBAT CORPS À CORPS (CAC)	– Instructeur de combat CAC. – Moniteur de combat CAC (conduite d'un atelier sous la direction d'un instructeur CAC).	– TTA 405 (en cours de refonte). – Instruction nº 4013/DEF/EMA/EMPL du 6 février 1992 BOC/PP du 24 décembre 1992. – Instruction nº 1600/DEF/EMAT/BFI du 11 juin 1992 BOC/PP nº 29 du 12 juin 1992.
PISTE D'AUDACE ET FRANCHISSEMENT DE CIRCONSTANCE OU DE FORTUNE	– Instructeur des techniques commando. – Moniteur des techniques commando (conduite d'un atelier sous la direction d'un instructeur).	– TTA 410 – Règlement piste audace. – TTA 148 – Règlement de l'instruction commando édition 1990. – Règlement sur le franchissement commando NE nº 25600/COFAT/DEF/BFIC/CPPS/CDO du 23 février 1994.
MUSCULATION	– Moniteur et moniteurs chefs EPMS. – Brevet d'État d'éducateur sportif de musculation.	– IM nº 4013/DEF/EMA/EMPL 4 du 6 février 1992. – IM nº 1800/DEF/EMAT/BFI/EMG/6 du 11 juin 1992 BOC/PP nº 29 du 13 juin 1992. – Arrêté au BO du 21 janvier 1987, article 610 du 16 juillet 1984.

SECTION II

CHAPITRE UNIQUE

DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE D'UNE SÉANCE D'EPS

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Savoir comment organiser le déroulement d'une séance d'éducation physique et sportive (EPS).

Le déroulement chronologique d'une séance EPS est le suivant :

- prise en main ;
- mise en train ou échauffement ;
- séance proprement dite ;
- retour au calme ;
- reprise en main.

1. LA PRISE EN MAIN

Durée 5 min.

Le rassemblement, la présentation et la mise à disposition du groupe par le chef d'élément sont le premier et indispensable contact entre les élèves et le responsable de séance.

Cette première phase permet d'effectuer :

- un contrôle de l'effectif ;
- un rappel des procédés et techniques déjà appris ;
- une présentation de la séance.

Il est bon de terminer la prise en main par un exercice d'éveil de l'attention (sollicitation de l'attention, mise dans l'ambiance).

ATTENTION : CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE
en début et en fin d'échauffement
(rythme cardiaque < 120 puls. min)

2. LA MISE EN TRAIN (échauffement)

Durée 10 à 15 min environ.

Cette partie est de loin la plus importante de la séance. Elle permet la mise en route des grandes fonctions (respiratoire, motrice, nerveuse).

Pour être efficace, l'échauffement devra être :
- progressif ;
- complet et varié ;
- spécifique dans sa phase terminale.

3. SÉANCE PROPREMENT DITE

Durée 30 à 50 min.

Elle est fonction du type d'entraînement envisagé (course, musculation, parcours naturel, parcours d'obstacles...).

4. RETOUR AU CALME

Durée de 5 à 10 min.

Une séance d'entraînement engendre une fatigue musculaire passagère : les muscles sont parfois contractés et durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester.

Le retour à l'état de repos est donc nécessaire ; il doit être progressif.

Il est constitué d'exercices respiratoires, d'étirements musculaires et articulaires.

IL FAUT TOUJOURS TERMINER PAR UN EXERCICE DE SUSPENSION AFIN DE PRÉVENIR TOUT TASSEMENT VERTÉBRAL.

5. CONTRÔLE

LA PRISE DE PULSATION EST UN PROCÉDÉ DE CONTRÔLE PERMANENT QUI PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR LA PLUPART DES TYPES D'ENTRAÎNEMENT, NOTAMMENT TOUT CE QUI EST À BASE COURSE.

Elle permet de contrôler, soit l'aptitude des sujets entraînés à fournir ou continuer l'effort demandé, soit l'intensité engendrée par l'activité en cours, ce qui permet de réagir en fonction de la situation.

La prise de pulsation idéale se fait en posant le bout de l'index et du médius sur la carotide. Elle doit être évaluée sur une minute : compter les pulsations sur 20 s, puis multiplier par 3 ;

Le pouls se prend avant la séance, en cours de séance, immédiatement en fin de séance et à l'issue du retour au calme.

Une baisse de la fréquence cardiaque au repos est significative de l'amélioration de l'endurance organique.

SECTION III

LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COURANTES

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Cette section très détaillée présente différentes techniques qui permettent de mener à bien l'entraînement physique et sportif et de développer chacune des qualités physiques organiques, musculaires et psychomotrices.

Les techniques présentées sont au nombre de cinq :

1. La course ;
2. Le parcours naturel ;
3. Le parcours d'obstacles ;
4. Le lancer de grenade ;
5. La course d'orientation.

RÉFÉRENCE

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives dans les armées, approuvé le 16 novembre 1989 sous le n° 4194/DEF/EMA/EMP4.

GÉNÉRALITÉS

La connaissance de ces techniques permet de conduire un entraînement physique rationnel et de varier les séances conduites par les cadres organiques, permettant ainsi de maintenir à un haut niveau l'intérêt porté par tous les participants aux séances d'EPS.

L'entraînement devrait être individualisé mais *la constitution de groupes homogènes de travail* permet l'utilisation collective des procédés d'entraînement.

CHAPITRE 1

LA COURSE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Connaître les différents types d'entraînement par la course, et savoir les conduire à partir des plans d'entraînement complet (PEC) élaborés avec le spécialiste EPS de l'unité.

RÉFÉRENCE

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives dans les armées approuvé le 16 novembre 1989 sous le n° 4194/DEF/EMA/EMP4.

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

Seuls les deux premiers types d'entraînement (adaptation et continu) sont à connaître. L'entraînement intermittent est donné seulement en information.

GÉNÉRALITÉS

Il existe trois types d'entraînement pour la course :

1 – l'entraînement d'adaptation ;

2 – l'entraînement continu ;

3 – l'entraînement intermittent.

Le tableau ci-après montre le type d'entraînement à mener en fonction de la catégorisation médico-physiologique des personnels.

IL DOIT ÊTRE SUIVI SCRUPULEUSEMENT

L'ENTRAÎNEMENT D'ADAPTATION	Gr. I, II, III
L'ENTRAÎNEMENT CONTINU	UNIQUEMENT Gr. I et II
L'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT SOUS FORME DE TRAVAIL ALTERNÉ ou/et FRACTIONNÉ	UNIQUEMENT GROUPE I

EN DEHORS DES PERSONNELS DU GROUPE I QUI PEUVENT SUIVRE TOUS LES TYPES D'ENTRAÎNEMENT, TOUT CHANGEMENT D'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE PRÉCÉDÉ D'UN CHANGEMENT DE CATÉGORISATION MÉDICO-PHYSIOLOGIQUE.

1. L'ENTRAÎNEMENT D'ADAPTATION

1.1 Préambule

L'entraînement d'adaptation concerne toutes les catégories médico-physiologiques et débute tout programme de mise en condition physique :

- jeunes débutant une activité physique ;
- cadres poursuivant une mise en condition physique initiale ;
- athlètes reprenant une activité après une longue interruption.

C'EST UN PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT UNIQUE

1.2 But

Adapter progressivement l'organisme à l'effort en améliorant l'aptitude physique initiale de chaque individu.

1.3 Principe

Alterner des périodes d'effort et de contre-effort dont l'intensité et la durée doivent être adaptées à l'aptitude physique du moment, évaluée par la catégorisation médico-physiologique.

Des exemples de progression sont donnés au paragraphe 1.11.

1.4 Dosage

L'effort (E) :

- la fréquence cardiaque devra se situer entre 130 et 150 puls./min ;
- leur durée variera de 2 à 5 min lors de la première séance, pour atteindre un maximum de 10 min (cet objectif peut être atteint en 8 séances) ;
- les deux premières séquences d'effort ne dépasseront pas 2 min afin de permettre une bonne adaptation de l'organisme ;
- l'intensité, la durée et le nombre de répétitions doivent être adaptés à l'aptitude physique (et psychique) du moment pour chaque sujet ;
- l'objectif final à atteindre avant de prétendre passer à l'étape suivante de l'entraînement est de suivre des séquences d'effort de 15 min chacune, séparées par une-séquence de 2 à 3 min de récupération.

Le contre-effort (CE) :

- il sera, soit un repos total, soit un repos actif fait de marche, ou d'étirements, ou d'assouplissements ;
- la fréquence cardiaque à l'issue de ce contre-effort ne devra pas dépasser 100 à 110 puls./min ;
- la durée ne devra pas être inférieure à 3 min lors de la première séance. Par la suite, elle se stabilisera aux environs de 2 min sans descendre au-dessous ;

Important :

Au cours de la séance initiale, le moniteur doit établir la base de progression du groupe qui lui est confié.

1.5 Séance proprement dite

Durée 30 à 50 min.

Elle est fonction du type d'entraînement envisagé (course, musculation, parcours naturel, parcours d'obstacles...).

1.6 Retour au calme

Durée de 5 à 10 min environ.

Une séance d'entraînement engendre une fatigue musculaire passagère : les muscles sont parfois contractés et durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos est donc nécessaire, il doit être progressif.

Il est constitué d'exercices respiratoires, d'étirements musculaires et articulaires.

IL FAUT TOUJOURS TERMINER PAR UN EXERCICE DE SUSPENSION AFIN DE PRÉVENIR TOUT TASSEMENT VERTÉBRAL.

1.7 Contrôle

LA PRISE DE PULSATION EST UN PROCÉDÉ DE CONTRÔLE PERMANENT QUI PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR LA PLUPART DES TYPES D'ENTRAÎNEMENT, NOTAMMENT TOUT CE QUI EST À BASE COURSE.

Elle permet de contrôler soit l'aptitude des sujets entraînés à fournir ou continuer l'effort demandé, soit l'intensité engendrée par l'activité en cours, ce qui permet de réagir en fonction de la situation.

La prise de pulsations idéale se fait en posant le bout de l'index et du médius sur la carotide. Elle doit être évaluée sur une minute : compter les pulsations sur 20 s, puis multiplier par 3.

Le pouls se prend avant la séance, en cours de séance, en fin de séance, et à l'issue du retour au calme.

À L'ISSUE DE L'EFFORT, IL SE PREND IMMÉDIATEMENT « BAISSE RAPIDE ».

Une baisse de la fréquence cardiaque au repos est significative de l'amélioration de l'endurance organique.

1.8 Surveillance de la séance

Intensité et durée des efforts, période de contre-effort et volume horaire de la séance sont assujettis à une fréquence cardiaque maximale à ne pas dépasser. Le moniteur doit en surveiller en permanence l'évolution.

Toute anomalie telle que :

- pouls beaucoup trop élevé à la fin de l'effort ;
- fréquence cardiaque qui reste constante entre le début et la fin d'une pause ;
- augmentation du rythme cardiaque pendant le temps de pause ;

implique l'arrêt de l'effort et une surveillance du sujet par le moniteur, ceci afin d'éviter l'aggravation de la fatigue et de prévenir toute inadaptation qui pourrait porter préjudice à la santé.

Important :

LE TRAVAIL D'ADAPTATION EST POURSUIVI POUR LES SUJETS CATÉGORISÉS DANS LE GROUPE III JUSQU'À CHANGEMENT DE LA CATÉGORISATION MÉDICO-PHYSIOLOGIQUE.

1.9 Bénéfice de l'entraînement d'adaptation

L'organisme répond aux efforts qu'on exige de lui par des procédés d'adaptation immédiats. La répétition des entraînements a pour conséquence une adaptation physiologique des systèmes circulatoire et neuromoteur ainsi qu'une adaptation psychique que l'on peut considérer comme un nouvel état d'équilibre. Cet état permet à l'organisme d'effectuer des efforts physiques d'intensité plus élevée et plus durable que ceux qu'il était capable de fournir antérieurement.

1.10 Contrôle de l'entraînement

Ce type d'entraînement adapté et progressif est contrôlé par la constatation de l'amélioration des performances physiques chronométriques ou métriques et des performances physiologiques individuelles telles que :

- diminution constante de la fréquence cardiaque de repos ;
- meilleure réponse cardiaque lors d'efforts similaires ;
- absence de lassitude secondaire à l'effort ;
- comportement psychologique amélioré (participation accrue, adhésion plus facile, gaieté conservée...).

L'apparition de signes contraires affectant l'ensemble ou la plus grande partie du groupe entraîné signifie une inadaptation de la progressivité de l'entraînement et de ce fait, parce qu'il est mal conduit, celui-ci n'a aucune utilité et va à l'encontre de son but.

1.11 Exemples de progression

Voir tableaux pages 26 et 27.

2. L'ENTRAÎNEMENT CONTINU

2.1 Préambule

L'entraînement continu succède nécessairement à l'entraînement d'adaptation. Il prend le relais pendant, ou en fin de formation initiale, et se poursuit jusqu'à la fin du service national :

- c'est une phase de reprise d'activité pour les cadres qui sert au maintien de la condition physique et à la préparation du COVAPI ;
- il est adaptable aux catégories médico-physiologiques II et I quels que soient l'âge et le sexe du personnel.
- **il s'adresse plus particulièrement au personnel :**
  - sortant d'un entraînement d'adaptation,
  - désirant maintenir une bonne condition physique ;
- il reste un des fondements de l'entraînement de mise en condition physique des militaires comme de celui des sportifs ;
- il est un moyen de récupération privilégié au lendemain d'efforts physiques ou intellectuels intenses : compétition, parcours d'obstacles, raid, etc., veille, quart, permanence.

PREMIER EXEMPLE DE PROGRESSION

Séance de 60 minutes

Travail	Nº de séance	1re séance	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e
Échauffement		À base de déplacements marchés ou trottés où viennent s’intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course. – Durée : de 5 à 15 min, modulable.							
1	Effort (E)	2’	2’	2’	2’	6’	7’	10’	12’
	Contre-effort (CE)	4’	4’	4’	3’	3’	2’	2’	2’
2	E	2’	2’	2’	3’	7’	8’	12’	12’
	CE	4’	4’	4’	2’	3’	2’	2’	2’
3	E	3’	3’	3’	4’	7’	8’	12’	12’
	CE	4’	4’	4’	3’	2’	2’		
4	E	3’	3’	3’	5’	7’	9’		
	CE	4’	4’	3’	3’				
5	E	3’	4’	5’	5’				
Retour au calme		Une séance d’entraînement engendre une fatigue musculaire passagère. Les muscles sont contractés, durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l’état de repos doit être progressif. Des exercices d’assouplissement et d’étirements musculaires sont indispensables. – Durée : environ 10 à 15 min.							
Volume horaire de la séance	Échauffement	15’	15’	15’	15’	12’	12’	12’	10’
	(E)	13’	14’	15’	19’	27’	32’	34’	36’
	(CE)	16’	16’	15’	11’	8’	6’	4’	4’
	Retour au calme	16’	15’	15’	15’	13’	10’	10’	10’
	Total (min)	60’	60’	60’	60’	60’	60’	60’	60’

Établie sur la base de deux séances hebdomadaires d’entraînement par la course, cette progression non figée peut s’adapter et être modifiée par le spécialiste EPS.

DEUXIÈME EXEMPLE DE PROGRESSION

Séance de 1 h 10 à 1 h 20

Établie sur la base de deux séances hebdomadaires d'entraînement par la course, cette progression non figée peut s'adapter et être modifiée par le spécialiste EPS.

Travail	No de séance	1re séance	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e
Échauffement		À base de déplacements marchés ou trottés où viennent s'intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course. – Durée : de 5 à 15 min, modulable.							
1	Effort (E)	2′	2′	2′	3′	6′	7′	12′	15′
	Contre-effort (CE)	3′	3′	2′	2′	3′	3′	3′	3′
2	E	2′	2′	2′	3′	8′	9′	14′	15′
	CE	3′	2′	2′	2′	3′	2′	3′	2
3	E	3′	4′	5′	8′	10′	10′	15′	15′
	CE	3′	2′	3′	3′	3′	3′		
4	E	3′	4′	6′	10′	11′	12′		
	CE	3′	3′	4′	4′				
5	E	4′	5′	7′	10′				
	CE	3′	3′	4′					
6	E	4′	6′	9′					
	CE	3′	3′						
7	E	5′	6′						
Retour au calme		Une séance d'entraînement engendre une fatigue musculaire passagère. Les muscles sont contractés, durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos doit être progressif. Des exercices d'assouplissement et d'étirements musculaires sont indispensables. – Durée : environ 10 à 15 min.							
Volume horaire de la séance	Échauffement	15′	15′	15′	15′	15′	15′	15′	15′
	(E)	23′	29′	31′	34′	35′	38′	41′	45′
	(CE)	18′	16′	15′	11′	9′	8′	6′	5′
	Retour au calme	15′	15′	15′	15′	15′	15′	15′	15′
	Total (min)	71′	75′	76′	75′	74′	76′	77′	80′

CES PROGRESSIONS NE SONT PAS DES STÉRÉOTYPES. VOUS POUVEZ ÊTRE AMENÉS À MODIFIER ET AUGMENTER LE NOMBRE DE SÉANCES DE CE TYPE, POUR LES INDIVIDUS CONSIDÉRÉS COMME FAIBLES. DANS CE CAS, IL EST UTILE DE DEMANDER CONSEIL AUPRÈS DU SPÉCIALISTE EPS DE L'UNITÉ.

2.2 But

Améliorer l'endurance organique d'un individu afin qu'il puisse satisfaire aux exigences des efforts prolongés et d'intensité élevée (marche, course de fond, raid prolongé, etc.).

2.3 Principe

Procédé d'entraînement qui consiste à pratiquer un effort continu, à intensité déterminée et à rythme constant. La durée et l'intensité sont augmentées progressivement au fur et à mesure de la progression.

2.4 Surveillance

Le travail doit être effectué en totale aisance respiratoire.

Nota. – La possibilité de converser en courant est un signe de parfaite aisance respiratoire.

La surveillance externe peut se faire sur les avis des coureurs qui annoncent à la demande, leur fréquence cardiaque ou par l'observation de leurs bruits respiratoires.

L'intensité des efforts demandés ne doit pas entraîner des fréquences cardiaques supérieures à 150 pulsations minute (population de 20 à 30 ans, on retranche 1 pulsation par année au-delà de 30 ans).

Le contrôle du rythme cardiaque après l'effort permet de juger du bien-fondé de la charge imposée pendant la séance (vitesse de déplacement). Cette dernière est adaptée si le rythme cardiaque s'abaisse à sa valeur de repos. L'absence de retour au calme de la fréquence cardiaque et son maintien prolongé à un rythme élevé peuvent signifier une inadaptation, ou encore un état de fatigue avec non-récupération, ou un état pathologique et nécessitent de ce fait l'arrêt de l'effort, une surveillance du sujet par le moniteur, une consultation médicale.

EXEMPLE DE SÉANCE.

TRAVAIL		RETOUR AU CALME	
10′ à 120 puls./min	15′ à 140 puls./min	10′ retour au rythme de repos	
Déplacement trotté	Course régulière	Déplacement trotté puis marche	5 min 5 min

3. L'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT

3.1 Préambule

L'entraînement intermittent doit succéder nécessairement à l'entraînement continu.

Il permet le maintien de la condition physique, la préparation du COVAPI et l'amélioration des performances physiques.

L'entraînement doit être constamment adapté aux possibilités des élèves. Il ne doit pas y avoir d'interruption dans la continuité du plan d'entraînement. Toute interruption de celui-ci doit conduire le spécialiste des APS à revoir la progression. Il ne doit pas hésiter à mener des séances d'intensité et de durée moindres, adaptées à la forme physique du moment.

3.2 But

Améliorer la puissance et la capacité physiologique de chaque individu.

3.3 Méthode de travail

Plus qualitatif que quantitatif, l'entraînement intermittent fait appel à deux formes de travail :

- le travail alterné ;
- le travail fractionné.

L'entraînement intermittent sous forme de travail alterné ou fractionné permet de soutenir énergétiquement :

1° des efforts de courte durée mais à intensité très élevée ;

2° des efforts prolongés dans lesquels surviennent de façon répétée des efforts maximaux ou supramaximaux.

Le travail d'entraînement (alterné ou fractionné, séances et progression) sera donc différent dans l'un ou l'autre cas. Dans chacune de ces options, il devra s'adapter à des dominantes selon que l'on veut accroître plus particulièrement la capacité ou la puissance du métabolisme concerné.

CE TYPE D'ENTRAÎNEMENT DOIT S'EFFECTUER SOUS LE CONTRÔLE DU SPÉCIALISTE EPS DE L'UNITÉ.

IL IMPOSE UNE SURVEILLANCE RÉGULIÈRE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ET L'OBSERVATION ATTENTIVE DE TOUTE FATIGUE ANORMALE.

CHAPITRE 2

LE PARCOURS NATUREL

BUT RECHERCHÉ

Savoir conduire une séance d'entraînement de parcours naturel.

RÉFÉRENCE

Manuel EPMS

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

PRÉAMBULE

Le parcours naturel n'est pas un procédé d'amélioration d'une qualité physique particulière. C'est une activité synthétique qui permet d'enclencher toutes les filières énergétiques, et fait appel à toutes les qualités musculaires et psychomotrices nécessaires au soldat lors des situations de combat non codifiées et impromptues. Dans ce contexte, il est important que le parcours naturel ne soit organisé que pour des sujets connus et catégorisés (I ou II) ayant suivi un entraînement régulier et progressif.

1. DÉFINITION

C'est une activité physique qui consiste à faire exécuter sur un itinéraire en pleine nature des déplacements à allure variée, entrecoupés d'exercices divers classés en dix familles.

2. BUT

Contrôler l'adaptation de l'organisme à l'effort par une séance spécifique de terrain.

3. PRINCIPE

Solliciter successivement l'ensemble des qualités physiques du sujet.

4. MODALITÉS TECHNIQUES

Une séance complète comporte un ou plusieurs exercices empruntés à chacune des dix familles :

- marche ;
- course ;
- saut ;
- grimper ;
- lancer ;
- équilibre ;
- quadrupédie ;
- lever-porter ;
- attaque-défense ;
- natation.

La succession d'efforts différents vise à obtenir un rendement optimal de toutes les potentialités de l'individu. Elle provoque un processus d'adaptation à un ensemble de contraintes physiques générées par des situations diverses de combat. Cette activité de synthèse ne sera programmée qu'à la suite du développement sélectif de chaque qualité physique. Elle trouve donc sa place exclusivement dans la phase terminale des cycles d'entraînement.

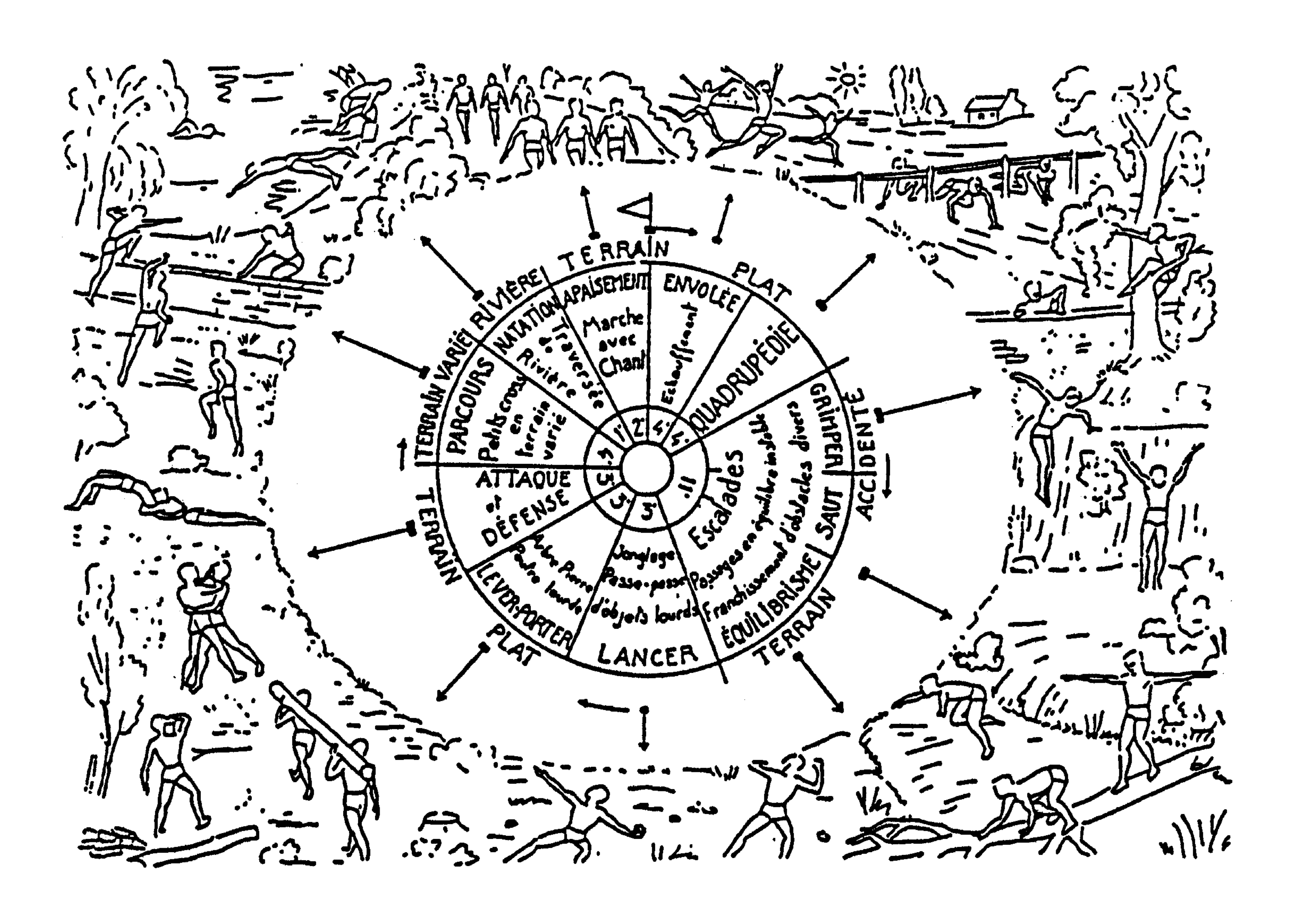
5. PÉDAGOGIE

51. Conseils généraux

Le moniteur doit :

- préparer la séance en définissant les objectifs et en reconnaissant le parcours ;
- structurer la classe en plusieurs groupes et désigner un animateur pour chacun d'eux ;
- rechercher la souplesse dans l'exécution des exercices ;
- créer un climat de joie et d'enthousiasme ;
- assurer la sécurité des élèves, en particulier, reconnaître personnellement les obstacles ;
- modifier si nécessaire le dosage en cas de fatigue des élèves ;
- faire prendre aux élèves les formations qui conviennent le mieux au terrain (ligne, colonne, essaim).

Schéma type



TERRAIN
PLAT
ACCIDENTÉ
TERRAIN
PLAT
TERRAIN
TERRAIN VARIÉ
RIVIÈRE
APAISEMENT
Marche avec Chant
ENVOLÉE
Echauffement
QUADRUPÉDIE
GRIMPER
SAUT
Escalades
ÉQUILIBRISME
LANCER
Jonglage
Passe-passe d'objets lourds
LEVER-PORTER
ATTAQUE et DÉFENSE
PARCOURS
Petits cross en terrain varié
NATATION
Traversée de Rivière

CHAPITRE 3

LE PARCOURS D'OBSTACLES PROCÉDÉS DE FRANCHISSEMENT

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

L'étude du parcours du combattant est entreprise dès le début de l'instruction en effectuant, sans idée de compétition, des franchissements d'obstacles faciles.

Chaque séance de parcours doit être précédée d'un échauffement complet des personnels concernés et d'une reconnaissance de tous les obstacles. L'utilisation d'obstacles, en mauvais état ou dangereux, dans certaines conditions climatiques (verglas, gel, etc.) est à proscrire.

RÉFÉRENCE

Lettre nº 35432/DEF/EMAT/INS/FG/61/DR du 17 juillet 1979.

CONSEIL POUR ABORDER L'ÉTUDE

La technique de franchissement classique de chaque obstacle est décrite dans le présent chapitre. Excepté pour les obstacles nºs 1, 8, 9, 15, 18 et 19, il en est de même de la description sommaire d'un procédé de franchissement considéré comme plus performant. Les techniques de franchissement proposées n'ont pas de caractère restrictif et ne remplacent pas d'autres techniques qui pourraient exister.

Après étude, toute technique de franchissement doit être répétée jusqu'à exécution satisfaisante, cette exécution étant adaptée naturellement aux caractéristiques physiques individuelles.

ATTENTION

PAS D'ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE SÉRIEUX = ACCIDENT

ÉTUDE DE LA RÉCEPTION = DIMINUTION DES RISQUES

Les candidats au CME n'ont à connaître que les techniques de franchissement utilitaires.

Les épreuves du CM 1 se déroulent suivant le règlement du pentathlon militaire.

Le personnel féminin est exempté des quatre obstacles suivants : nº 10 (table irlandaise), nº 16 (mur d'assaut), nº 17 (fosse), nº 5 (gué).

De plus, pour le franchissement de l'obstacle nº 2 (poutres jumelées), le pied n'est pas posé entre les deux poutres.

1. DIRECTIVES RELATIVES À CHAQUE OBSTACLE

Obstacle nº 1 : échelle de corde

Échelle de corde accrochée à un portique. Hauteur : 5 m ; fosse de réception.

Technique utilitaire.

Saisir les cordes avec les deux mains, pouces vers le corps, poser les pieds sur les échelons, contre les cordes, genoux écartés (fig. 1). Monter en conservant trois points d'appui, coller à l'obstacle.

Au sommet de l'échelle, franchir le portique par enroulement ventral (fig. 2). Reprendre appui sur un barreau, de l'autre côté du portique (fig. 3).

Descendre en conservant trois points d'appui.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

Obstacle nº 2 : poutres jumelées

Deux poutres horizontales distantes de 0,80 m, dont la hauteur est successivement de 1 m et 1,40 m.

Technique utilitaire.

Prendre appui d'une main et d'un pied sur la première poutre et poser la main libre sur la deuxième (fig. 4).

À l'aide de ces deux points d'appui, poser les deux mains et un pied sur la deuxième poutre. Passage de flanc (fig. 5).

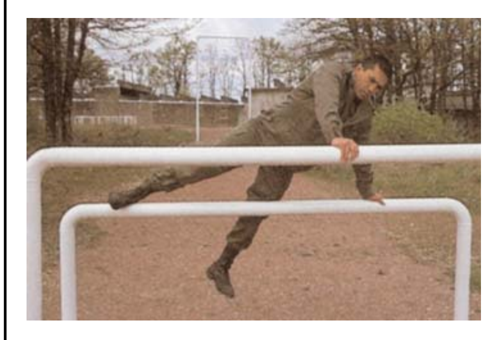


Fig. 4



Fig. 5

Variante.

Le règlement du pentathlon militaire oblige à un appui au sol entre les poutres. Au cours du franchissement de la première poutre (voir fig. 4), le pied peut être posé sur celle-ci ou passer au-dessus pour venir, entre les deux poutres, prendre un appel sur le sol, tandis que l'autre pied appuie sur la première poutre par le cou-de-pied (fig. 6).

L'impulsion donnée à partir de ces deux points d'appui amène l'exécutant dans la position de la figure 7 avant le franchissement de flanc.



Fig. 6

Fig. 7

Obstacle n° 3 : réseau à enjamber

Six fils tendus à 0,60 m de hauteur, à 2 m les uns des autres.

Technique utilitaire.

Franchir le fil genou haut, pied en flexion (fig. 8). Effectuer un sursaut ou deux entre chaque fil, ou une foulée intermédiaire.

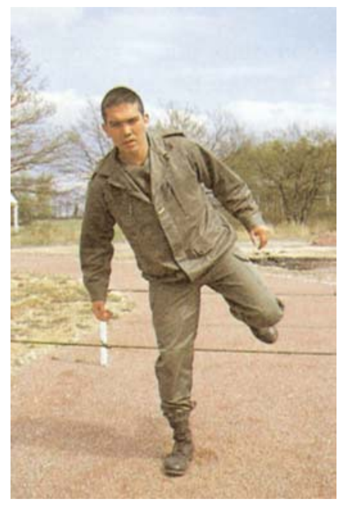


Fig. 8



Fig. 9

Variante.

Genoux moins hauts, lancer les pieds en oblique pour le passage du fil (fig. 9).

Un seul appui du pied entre les fils (fig. 10 et 10 *bis*).

Appel à prendre 50 cm, au minimum, avant la ligne de projection du fil sur le sol.



Fig. 10



Fig. 10 *bis*

Obstacle nº 4 : réseau à franchir en rampant

Fils tendus à 0,50 m de hauteur, sur une longueur de 20 m.

Technique utilitaire.

Ramper ventral (fig. 11).

Variante.

Ramper costal (fig. 12).



Fig. 11



Fig. 12

Obstacle nº 5 : gué

Passage du gué sur 5 plots de 0,15 m de haut et 0,15 m de diamètre, disposés à intervalles irréguliers sur une longueur de 7 m.

Technique utilitaire.

Sauter sur un plot, pointe du pied levée, en calant le talon (fig. 13). Marquer un temps d'arrêt et sauter sur le plot suivant en s'aidant d'un balancement de la jambe libre.

Variante.

Même technique, sans arrêt sur les plots (fig. 13 *bis).*



Fig. 13



Fig. 13 *bis*

Obstacle n° 6 : espalier

Franchir la plus élevée des trois barres placées horizontalement à 0,80 m, 1,60 m et 2,30 m du sol.

Technique utilitaire.

Poser un pied sur la première barre en calant le talon et saisir à deux mains la troisième barre (fig. 14). Poser l'autre pied sur la deuxième barre et passer en appui ventral, parallèlement à la barre la plus haute (fig. 15). Tourner autour de cette barre et descendre à l'aide des deux barres inférieures ou sauter directement au sol par un passage en drapeau (fig. 16). Dans ce dernier cas, effectuer un quart de tour pendant la chute et se recevoir en souplesse dans l'axe de progression.

Variante.

Appui d'un pied, puis enroulement sur la barre supérieure (fig. 17). Prendre appui avec une main sur la deuxième barre. Quart de tour dans la chute et réception un pied devant l'autre, face au sens de progression, le corps en déséquilibre avant.



Fig. 14

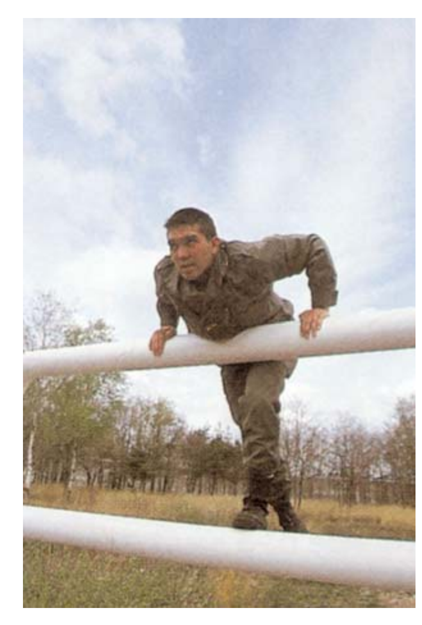


Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17

Obstacle nº 7 : poutre d'équilibre

Accès par un plan incliné à une poutre de 1 m de haut et de 8,50 m de long.

Technique utilitaire.

Progresser à petits pas, la pointe des pieds tournée vers l'extérieur, jambes légèrement fléchies (fig. 18). Descendre en s'accroupissant le plus possible (fig. 19).

Variante.

Marquer un léger temps d'arrêt en haut du plan incliné. Franchir la poutre en grandes enjambées, pieds sensiblement dans l'axe (fig. 20). Descendre par une grande enjambée, la chute se faisant sur un pied (fig. 21) pour progresser sans arrêt.

Dans le règlement du pentathlon, cette chute doit se faire au-delà d'une ligne tracée sur le sol.



Fig. 18

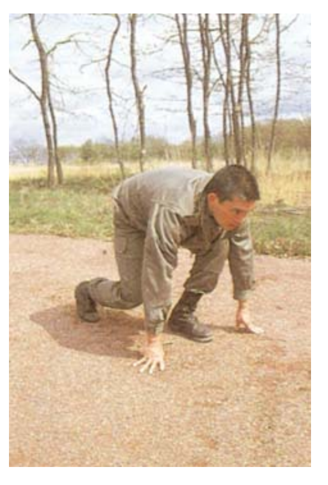


Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21

Obstacle n° 8 :
rail vertical

Hauteur 5 m. Fosse de réception.

Technique utilitaire.

Montée et descente en conservant trois points d'appui (fig. 22). Franchissement du sommet en appui ventral (fig. 23).



Fig. 22



Fig. 23

Obstacle n° 9 :
poutres horizontales
dessus dessous

Quatre poutres horizontales placées à une hauteur de 1,20 m, 0,70 m, 1,20 m, 0,70 m et à 2 m les unes des autres.

Technique utilitaire.

Prendre appui des deux mains et d'un pied sur la première poutre. Passage de flanc. Se placer sous la deuxième poutre (fig. 25). Les deux poutres suivantes sont passées de la même façon (la troisième par-dessus, de flanc, la quatrième par-dessous).



Fig. 25

Obstacle n° 10 : table irlandaise

Table de 0,45 m de large à 2 m de hauteur.

Technique utilitaire.

Saisir le bord le plus rapproché de la table, bras tendus. Engager un talon sur la table (fig. 26). Amener le bassin contre la planche. Balancer la jambe libre. Au point mort arrière, effectuer une vive traction sur les bras et agripper le bord le plus éloigné de la table (fig. 27). Continuer l'action des bras pour s'établir sur l'obstacle (fig. 28). La jambe libre vient s'allonger sur la table et la descente s'effectue par un saut de flanc (fig. 29).



Fig. 26

Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29

Variante.

Dans la course, prendre appel des deux pieds et agripper directement le bord opposé de la table, talon engagé sur le bord le plus rapproché. Utiliser le balancement de la jambe libre (temps de bascule) pour accrocher le bord opposé de la table avec la seconde main, bras croisés. Grâce à ces deux points d'appui, aidé de l'appui de la jambe allongée et dans le même temps de bascule, s'établir sur l'obstacle. Sans arrêt, se repousser de la main et du pied pour chuter dans l'axe de progression.

Obstacle n° 11 : poutre horizontale

Sauter une poutre de 0,80 m de hauteur. Après la poutre, dénivellation de 0,25 m.

Technique utilitaire.

Appui d'une main et d'un pied. Passage de flanc (fig. 30).

Variante.

Attaquer la poutre de face, pied calé par le talon, jambe fléchie (fig. 31). Reprendre rapidement contact avec le sol en évitant le saut en longueur.



Fig. 30

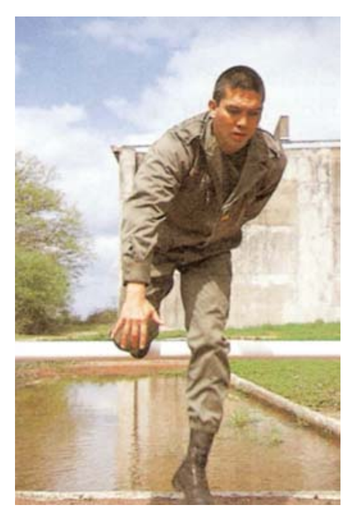


Fig. 31

Obstacle nº 12 : fossé

Coupure de 0,50 m de profondeur remontant au niveau du sol un plan incliné de 2,50 m de long.

Technique utilitaire.

Poser le pied sur le bord du fossé (fig. 32). Continuer la flexion de cette jambe avant pour prendre contact avec le fond du fossé sans sauter.

Variante.

Poser le pied un peu en avant du bord et accentuer le déséquilibre du corps vers l'avant.



Fig. 32

Obstacle n° 13 : banquette et fossé

Butte s'élevant à une hauteur de 1 m, profondeur du fossé 0,50 m. À la base de la paroi verticale de la butte : marche au niveau du sol de 0,50 m de largeur et 0,50 m de profondeur.

Technique utilitaire.

Arriver avec un pied au bord de la banquette. Appui de la main opposée, passage de flanc, poser le pied sur le rebord de la marche précédant le fossé (fig. 33).

Variante.

Arriver avec un pied au bord de la banquette, jambe fléchie, poser l'autre pied sur le bord de la marche (fig. 34) et accentuer le déséquilibre avant pour sortir du fossé sans sauter.



Fig. 33

Fig. 34

Obstacle n° 14 : petit mur

Hauteur : 1 m.

Technique utilitaire.

Appui d'une main et du pied extérieur. Passage de flanc.

Variante.

Poser le pied, talon calé, sur le dessus du mur, jambe fléchie (fig. 35). Reprendre le plus rapidement possible contact avec le sol.



Fig. 35

Obstacle n° 15 : fossé, banquette, fossé

Deux fossés, d'une profondeur de 0,70 m situés de part et d'autre d'une butte à parois inclinées de 1,50 m de hauteur.

Technique utilitaire.

Au premier fossé, accentuer le déséquilibre avant, franchir la butte en flexion du tronc avec pose de chaque pied de part et d'autre du sommet (fig. 36).



Fig. 36

Obstacle nº 16 : mur d'assaut

Parois lisses. Hauteur : 2 m. Largeur : 0,40 m.

Technique utilitaire.

Prendre appel des deux pieds, engager un avant-bras à plat sur le dessus du mur (fig. 37). Engager l'autre bras, effectuer une traction et appuyer un pied sur le faîte du mur, jambe allongée (fig. 38). Passer en saut de flanc ou se mettre à plat ventre sur le dessus du mur et se laisser retomber après une suspension verticale.

Variante.

Dans la course, appel d'un pied sur la paroi du mur avec appui des deux mains au sommet (fig. 39). Dans l'élan, appui des avant-bras sur le mur, appui d'un pied et passage en saut de flanc.

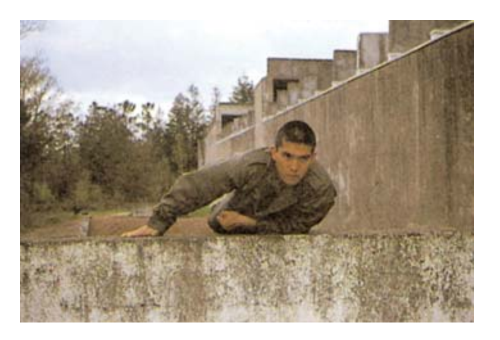




Fig. 37



Fig. 38



Fig. 39

Obstacle nº 17 : fossé

Profondeur : 2,20 m. Largeur : 4,30 m. Sol de réception mou sur 2 m, puis sol dur.

Technique utilitaire.

Accroupissement au bord de la fosse avec appui d'une main (fig. 40). Sauter en amortissant la chute sur les deux pieds.

Prendre appel, dans la fosse, des deux pieds. Engager un bras sur le sol (fig. 41). Se hisser par traction sur les deux avant-bras, prendre appui sur un pied au bord de la fosse pour sortir (fig. 42).

Variante.

Prendre appui d'un pied sur bord de la fosse, jambes fléchies et sauter.

Employer, pour sortir, le même procédé que ci-dessus.



Fig. 40



Fig. 41



Fig. 42

**Obstacle n° 18 :
mur d'escalade**

Rampe inclinée avec gradins s'élevant à une hauteur de 4 m. Paroi opposée verticale, avec rainures.

Technique utilitaire.

Monter par les gradins en s'aidant des mains sur les arêtes latérales (fig. 43). Au sommet du mur, se coucher, faire face à l'obstacle et descendre par les rainures (fig. 44), le plus bas possible en conservant trois points d'appui.



Fig. 43



Fig. 44

Obstacle n° 19 : chicane

Hauteur : 1 m.

Technique utilitaire.

Le parcours peut s'effectuer en marchant ou en courant en s'aidant des mains dans les virages (fig. 46).

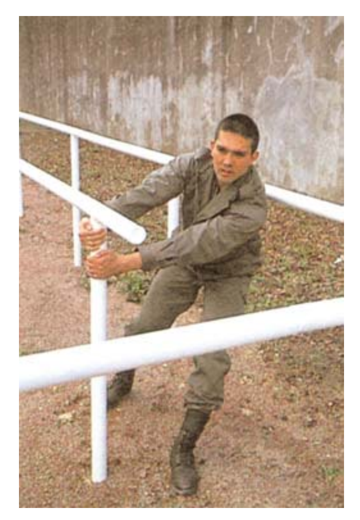


Fig. 46

Obstacle n° 20 : tranchées successives

1re et 3e tranchées : profondeur : 0,85 m ; longueur : 3,70 m ; 2e tranchée : profondeur : 1,10 m ; longueur : 4 m ; marche de 0,50 m de large et de 0,55 m de haut.

Technique utilitaire.

Descendre dans les tranchées et en remonter en passage de flanc, avec appui d'une main et d'un pied (fig. 47).

Variante.

Descendre dans la première tranchée sans appui d'une main (fig. 48) en fléchissant la jambe posée près du bord. Passages suivants en saut de flanc (fig. 47).

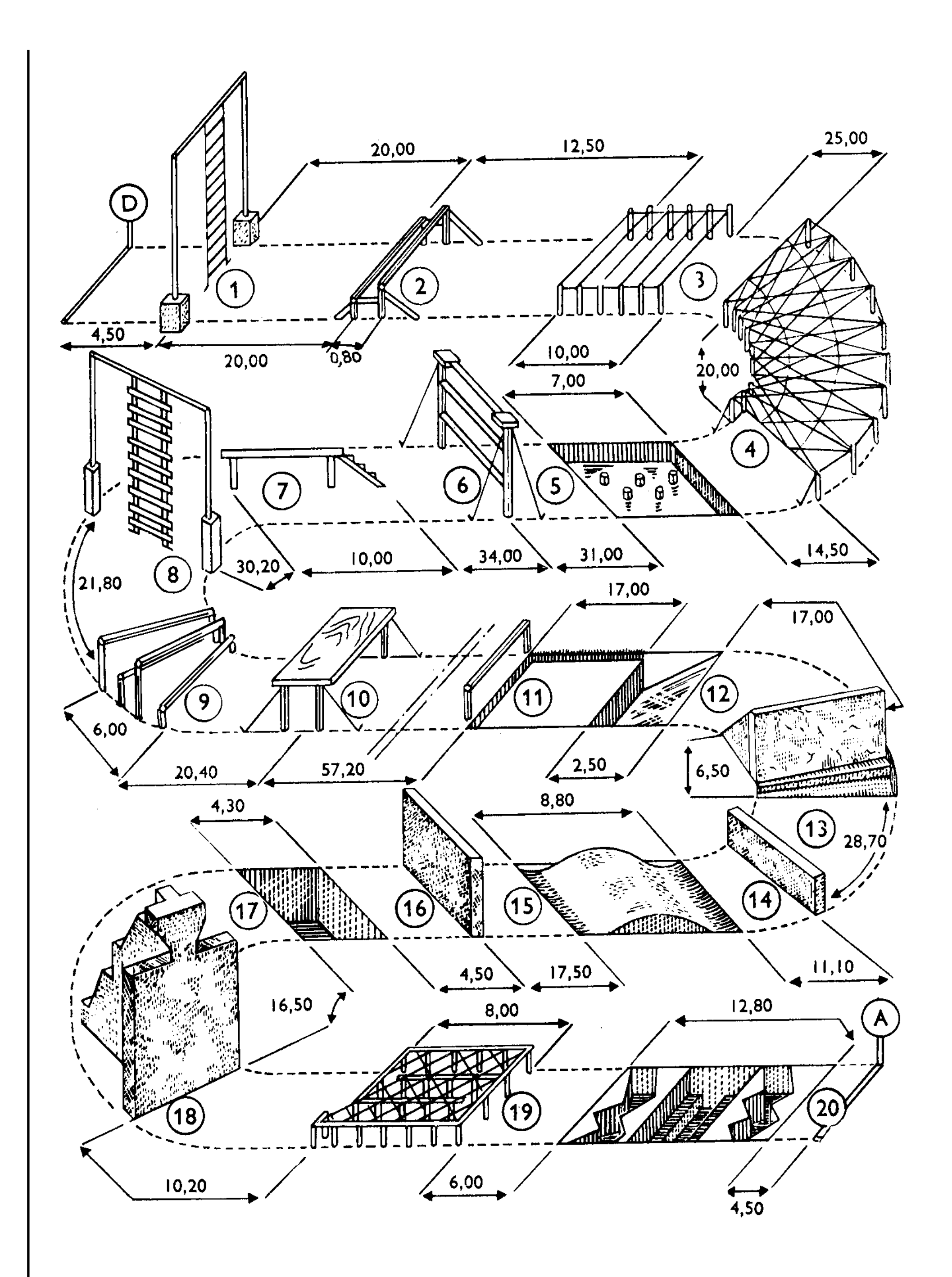


Fig. 47



Fig. 48

2. DESCRIPTIF DE L'ENSEMBLE DU PARCOURS DU COMBATTANT



3. LEÇON D'INITIATION

31. La mise en train

Son but est d'assurer le meilleur rendement de la leçon et prévenir tout accident articulaire et musculaire.

Elle consiste en un échauffement sérieux s'adressant non seulement à la fonction cardiopulmonaire, mais visant, en particulier, la colonne vertébrale, les hanches et les épaules.

Elle est à base d'exercices de marche, de course, de saut accompagnés d'exercices d'assouplissement.

Ses effets sont les suivants :

- activation de la fonction cardio-pulmonaire par la course ;
- articulations rendues plus mobiles et muscles plus élastiques grâce aux assouplissements exécutés avec aisance, harmonie et amplitude.

Son lieu de déroulement est l'itinéraire aller, l'environnement du parcours d'obstacles et le parcours lui-même en utilisant les obstacles faciles.

Sa durée varie suivant les conditions météorologiques du moment, l'état physique des personnels et la sollicitation physique demandée dans la partie principale de la leçon. On peut considérer que sa durée moyenne est de dix minutes et qu'un léger état de sudation marque son échéance.

UN EXEMPLE SIMPLE DE MISE EN TRAIN :

– pendant 1 min : en petites foulées, courir autour du parcours ;

– pendant 1 min 30 s : en marchant, circumduction des bras (allure lente, moyenne, rapide). Ciseaux et écartement latéral des bras ;

– pendant 1 min 30 s : en petites foulées, élévations des genoux à la poitrine et flexions sur les jambes (se relever rapidement et se remettre à courir) ;

– pendant 2 min : à l'arrêt, station écartée, flexions du tronc en trois temps (toucher devant, au milieu, derrière). Flexions latérales du tronc ;

– pendant 2 min :

  - assis, en appui sur les avant-bras, jambes tendues, effectuer des ciseaux verticaux,

  - couché sur le dos, monter les jambes tendues et réunies pour venir toucher le sol derrière la tête ;

– pendant 2 min : effectuer un passage (réalisation à l'imitation et sans idée de technique) sur les obstacles n°s 11 (en passant dessous), 12, 13, 14, 15 et 19.

32. La partie principale de la leçon

En considérant les durées approximatives de la mise en train (10 min) et du retour au calme (10 min), une quarantaine de minutes restent disponibles pour réaliser la partie principale de la leçon.

Le cadre d'exécution de la leçon a été défini dans les données pédagogiques d'ensemble : ateliers, groupes homogènes, dosage.

Le travail à effectuer et les techniques à appliquer figurent dans les exemples de programmation du travail ci-après et dans le répertoire technique et descriptif.

Il apparaît que quatre à cinq heures suffisent pour mener à bien la phase d'initiation, les premières heures étant utilisées à l'apprentissage des franchissements et la dernière heure étant consacrée à une réalisation globale du parcours.

Pour le chef de section ou de peloton, cette dernière heure doit représenter :

- une mise au point sur ce que sont capables de faire ses hommes ;
- un point de départ qui permettra d'orienter convenablement l'entraînement proprement dit ;
- une révision de la constitution des groupes homogènes de travail.

33. Le retour au calme

Son but est d'assurer la décontraction musculaire et nerveuse et la relaxation cardio-pulmonaire.

C'est une mise en train des processus de récupération physiologique. Elle est à base de course lente et relâchée, de marche, de mouvements respiratoires amples (expirations profondes, mais non forcées) et d'ablutions.

Elle vise à la plénitude physique et mentale et à un meilleur contrôle de la respiration.

Elle se déroule sur le chemin du retour et aux douches.

Sa durée est de 10 min environ.

4. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode démonstrative paraît plus appropriée concernant l'initiation au franchissement des obstacles du parcours. Elle fait appel au sens d'observation et à l'esprit d'analyse des élèves.

Son découpage est le suivant :

A – Démonstration vitesse normale sans commentaire ;
B – Démonstration cadence lente sans commentaire ;
C – Démonstration par phases avec explications ;
D – Restitution globale avec corrections.

A – *Démonstration vitesse normale sans commentaire.*

Cette première phase impose au moniteur de posséder parfaitement la *méthode utilitaire* sur le plan technique.

Une reconnaissance sur l'obstacle démontré est recommandée avant la séance.

Effet recherché : donner aux élèves l'image la plus parfaite possible de la technique de franchissement.

B – *Démonstration cadence lente sans commentaire.*

Le moniteur démontre le *franchissement utilitaire* de l'obstacle lentement, en insistant sur les points clés (léger temps d'arrêt) sans aucun commentaire.

Le moniteur doit au préalable demander une attention soutenue aux élèves afin que ceux-ci trouvent d'eux-mêmes les points importants du franchissement.

C – *Démonstration temps par temps avec explications.*

Le découpage est le suivant :

1 – attaque de l'obstacle ;

2 – franchissement ;

3 – réception.

1) *Attaque de l'obstacle.*

Le moniteur insistera sur :

– la course d'élan (placement, rythme) ;

– l'impulsion (de face, en rotation, appel 1 pied, 2 pieds).

2) *Franchissement :*

– l'accrochage ;

– le passage ;

– la préparation à la réception.

3) *La réception.*

Insister sur la réception fléchie en soufflant, face à l'obstacle suivant pour assurer la continuité de la course.

Cette dernière phase ne fait plus appel uniquement aux qualités techniques du moniteur mais demande de sa part, une réflexion pédagogique.

Il fera attention : au placement de la classe : les élèves doivent tous être placés de manière idéale en fonction du découpage technique et des effets recherchés (attention au soleil).

Il insistera : sur les points clés et sur les défauts à éviter ; il fera recommencer aussitôt après une correction.

D – *Restitution globale avec corrections.*

Chaque élève passera plusieurs fois et le moniteur corrigera les défauts constatés au cours du franchissement en insistant sur les réceptions fléchies dans l'axe pour assurer la continuité de la course.

Pour terminer, le moniteur fera franchir l'obstacle précédant en demandant aux élèves de passer dans la foulée le dernier obstacle découvert à l'occasion de la séance.

En fin de séance, les élèves franchiront tous les obstacles vus depuis la première séance.

CHAPITRE 4

LE LANCER DE GRENADES

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Les grenades à main comptent parmi les armes les plus redoutables du combat rapproché. Tout combattant, quels que soient son grade et sa spécialité, doit être apte à lancer, de jour et de nuit, les différents types de grenades à main.

L'entraînement est exécuté avec des grenades inertes, lestées et, si possible, munies de leviers d'armement et de goupilles qu'il faut retirer avant le tir.

Le lancer par détente de bras fléchi (dit à « bras cassé » ou « javeloté ») est généralement adopté.

RÉFÉRENCE

TTA 207.

CONSEIL POUR ABORDER L'ÉTUDE

Voir également titre VII, section VIII.

1. LE LANCER JAVELOTE AVEC ÉLAN

Un jet à courte distance peut être effectué par simple action du bras, accentuée, au besoin, par un mouvement de rotation du buste.

Pour obtenir de meilleures performances, surtout en portée, quand les circonstances autorisent un recul suffisant pour prendre de l'élan, il peut être procédé comme suit :

- après avoir dégoupillé la grenade (fig. 1), ramener le bras droit (1) en arrière (fig. 2) ;
- lancer la jambe gauche en avant et, par un sursaut, effectuer un léger bond glissé vers l'objectif ;
- reprendre appui sur les deux jambes et pivoter, en faisant tourner les épaules vers la gauche, en effectuant simultanément le geste du lancer avec le bras droit (fig. 3 et 4).

L'angle de départ le meilleur, pour la grenade, se situe aux environs de 45°.

(1) Pour un lanceur droitier.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

CHAPITRE 5

LA COURSE D'ORIENTATION

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

La course d'orientation vise à développer simultanément l'endurance et le sens de l'orientation.

Le travail préparatoire permet d'acquérir :

- les techniques topographiques et d'orientation ;
- la connaissance des techniques et du règlement particulier de la course d'orientation ;
- une bonne condition physique.

L'entraînement peut alors consister en une suite de courses d'orientation de difficulté et de longueur croissantes respectant le règlement sportif édité par la Fédération française de course d'orientation.

RÉFÉRENCE

Montage audiovisuel n° 77.5.06 : « La tête et les jambes ».

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

Bien que la course d'orientation ne figure pas aux épreuves du 1er niveau, les candidats masculins et féminins à ce certificat, qui doivent être aptes à participer individuellement à une course d'orientation, devront avoir assimilé les notions contenues dans ce chapitre.

Seule, la pratique de la course d'orientation permet d'en assimiler les techniques.

1. DÉFINITION

La course d'orientation est une épreuve réalisée en pleine nature sous forme d'une course contre la montre, de poste à poste, jusqu'au but final, nécessitant la lecture de la carte, l'étude du terrain et l'orientation à l'aide de la boussole.

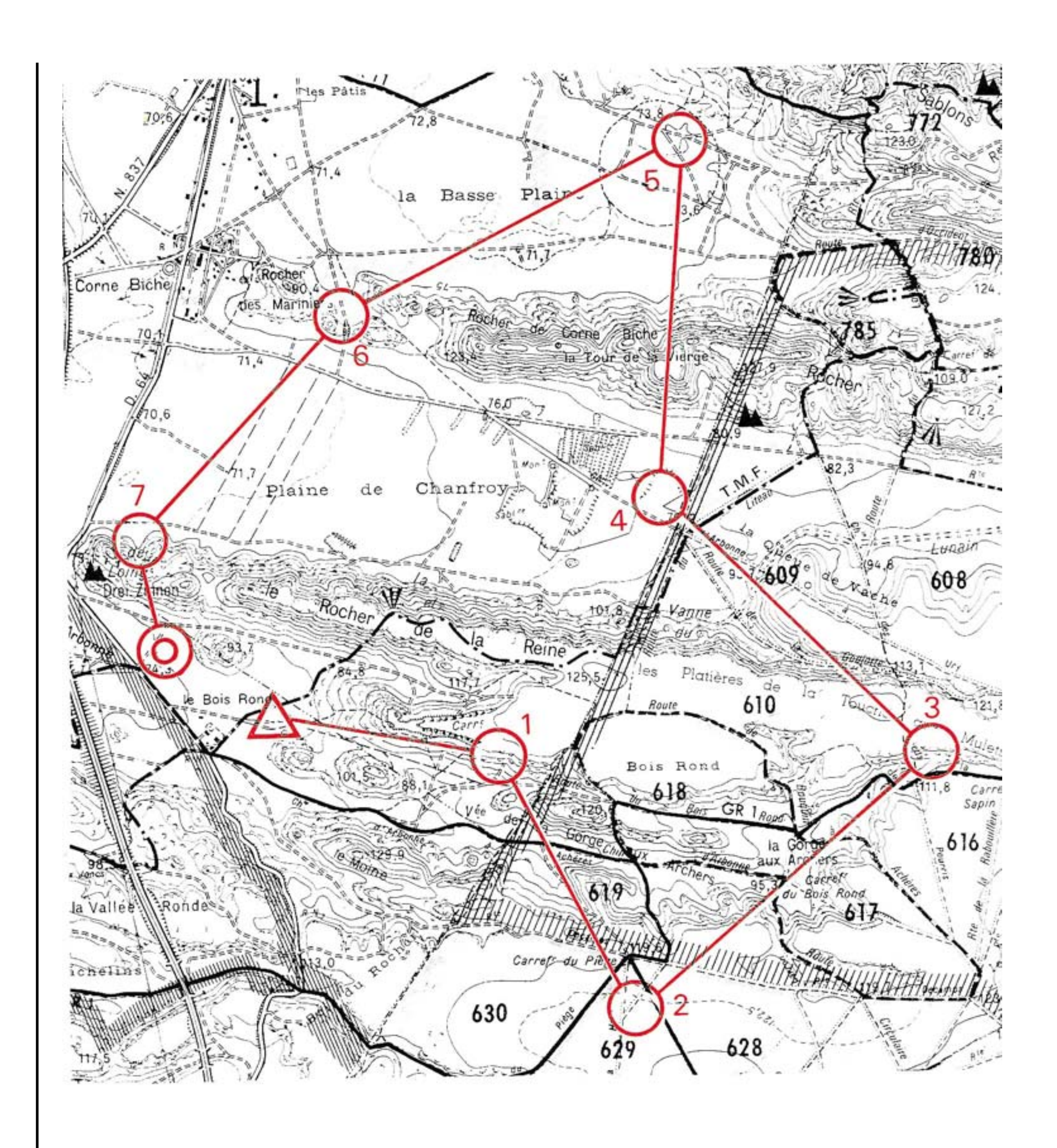
Pour le deuxième degré, l'épreuve se court avec la carte IGN à l'échelle 1/25 000 selon le principe de la « carte-mère ».

2. ORGANISATION « EXTRAIT DU RÈGLEMENT »

Les coureurs reçoivent les cartes de l'épreuve avant le départ.

L'heure de départ assignée à chaque coureur demeure valable, même s'il se présente en retard.

La « carte-mère » doit être située à moins de 250 m du départ sur une surface plane rigide, protégée de la pluie, et pouvant servir d'appui aux concurrents.



Sur la carte-mère sont indiqués :

- le départ, par un triangle de 7 mm de côté ;
- les postes de contrôle, numérotés dans l'ordre de franchissement par un cercle de 5 à 6 mm de diamètre ;
- l'arrivée, par deux cercles concentriques de 5 à 7 mm de diamètre ;
- les postes sont reliés, dans l'ordre de franchissement, par une ligne droite continue.

Les coureurs doivent demeurer silencieux sur le parcours. Il est défendu de se tenir à dessein derrière un autre coureur pour tirer profit de son sens de l'orientation.

L'assistance mutuelle est interdite.

Dès que le coureur a passé la ligne d'arrivée et que son temps a été chronométré, la compétition est terminée pour lui.

Le coureur qui abandonne est tenu d'en aviser immédiatement les organisateurs. Il ne peut, en aucune manière, aider d'autres coureurs.

En cas d'accident pendant la course, tous les coureurs se trouvant à proximité sont tenus de prêter aide et assistance.

Le classement des coureurs ou des équipes est déterminé uniquement par le temps mis pour effectuer le parcours.

Le coureur, ou l'équipe, qui a sauté un poste est éliminé [1].

Le parcours n'est considéré comme valable que si tous les postes ont été contrôlés dans l'ordre prévu [1].

Si deux coureurs, ou plus, réalisent le même temps, ils sont classés *ex aequo.*

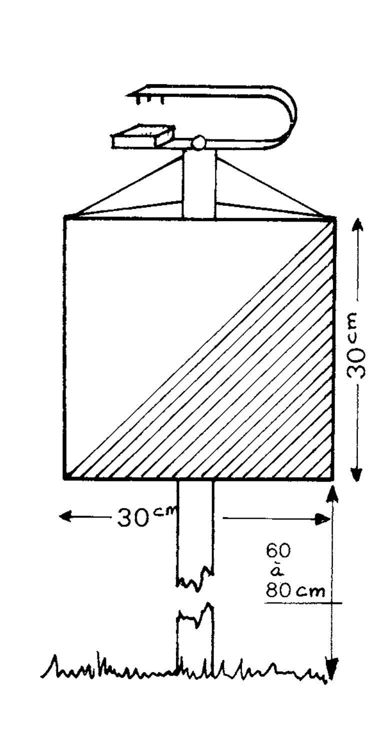
3. LES POSTES DE CONTRÔLE

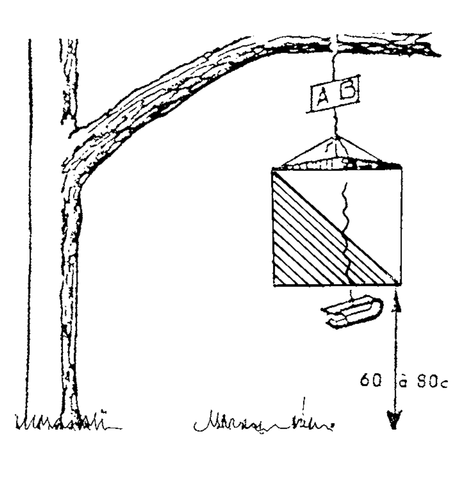
Les postes de contrôle doivent être définis par un objet ou une forme caractéristique du terrain.

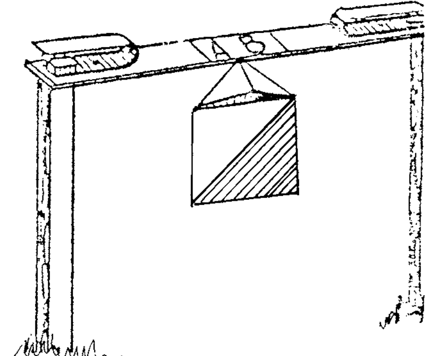
31. Emplacement des postes de contrôle

Les contrôles doivent être placés de façon telle que la présence de coureurs au poste ne modifie pas la difficulté de leur découverte.

32. Exemples de dispositions des postes de contrôle







(1) Ces prescriptions ne concernent pas l'épreuve de course d'orientation du CM 2.

33. Définitions de postes de contrôle

Ces définitions sont celles du règlement sportif édité par la Fédération française de course d'orientation. Ce sont donc celles employées normalement lors des courses d'orientation.

Elles peuvent ne pas toujours correspondre avec les définitions topographiques.

Butte : petite colline, habituellement d'une dénivelée d'au moins 1 m.
Dépression : creux naturel ou artificiel.
Trou : creux artificiel de dimensions plus réduites.
Selle : point bas d'une crête entre deux sommets (petit col).
Passe : vallée étroite horizontale, ouverte aux deux extrémités.
Arête : éperon étroit, en pente.
Terrasse : surface horizontale sur une pente.
Crête : ligne la plus élevée d'une forme, peut être en pente si elle est nettement distincte du terrain avoisinant.
Thalweg : vallée – creux allongé, en pente.
Ravin : thalweg très étroit avec deux parois abruptes.
Abrupt rocheux : pente rocheuse inclinée à plus de 45°.
Mare : dépression remplie d'eau.
Rivière : cours d'eau naturel de plus de 3 m de large.
Ruisseau : cours d'eau naturel de moins de 3 m de large.
Canal : cours d'eau artificiel de plus de 3 m de large.
Fossé : cours d'eau artificiel de moins de 3 m de large.
Forêt marécageuse : zone marécageuse mal délimitée.
Terrain ferme : zone non marécageuse dans un marais.
Champ : zone régulièrement cultivée.
Bosquet : petit bois, petite zone boisée dans un champ ou une zone ouverte.
Clairière : zone sans arbre dans une forêt.
Zone d'abattis : zone où les arbres ont été coupés.
Plantation : étendue plantée d'arbres de moins de 2 m de haut.
Fourré : zone de forêt où les arbres, ou les taillis sous futaie, sont assez denses pour rendre difficile la progression.
Limite de végétation : limite distincte entre différents types d'arbres ou de végétation.
Affleurement rocheux : surface rocheuse uniforme, généralement sans végétation.
Rocher : bloc de pierre se dressant isolément.
Zone rocheuse : terrain couvert d'un grand nombre de rochers.

4. TECHNIQUE DE BASE

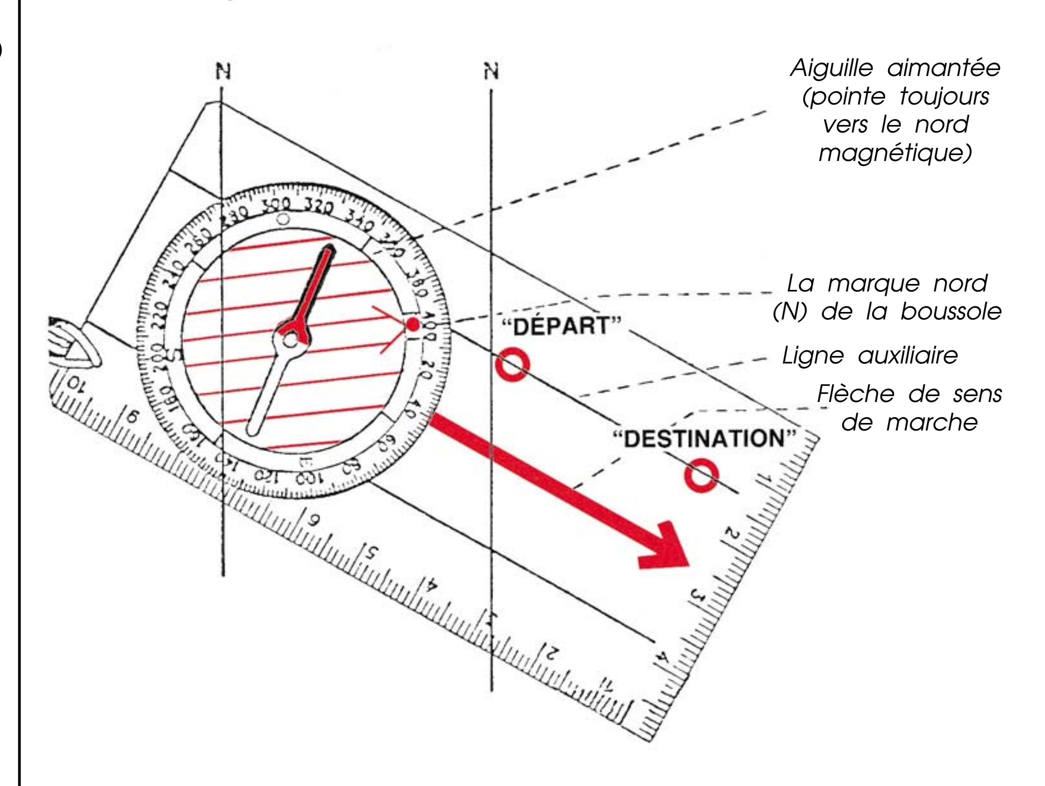
41. L'utilisation de la carte

Il s'agit de se familiariser avec la carte au 1/25 000, en particulier par :

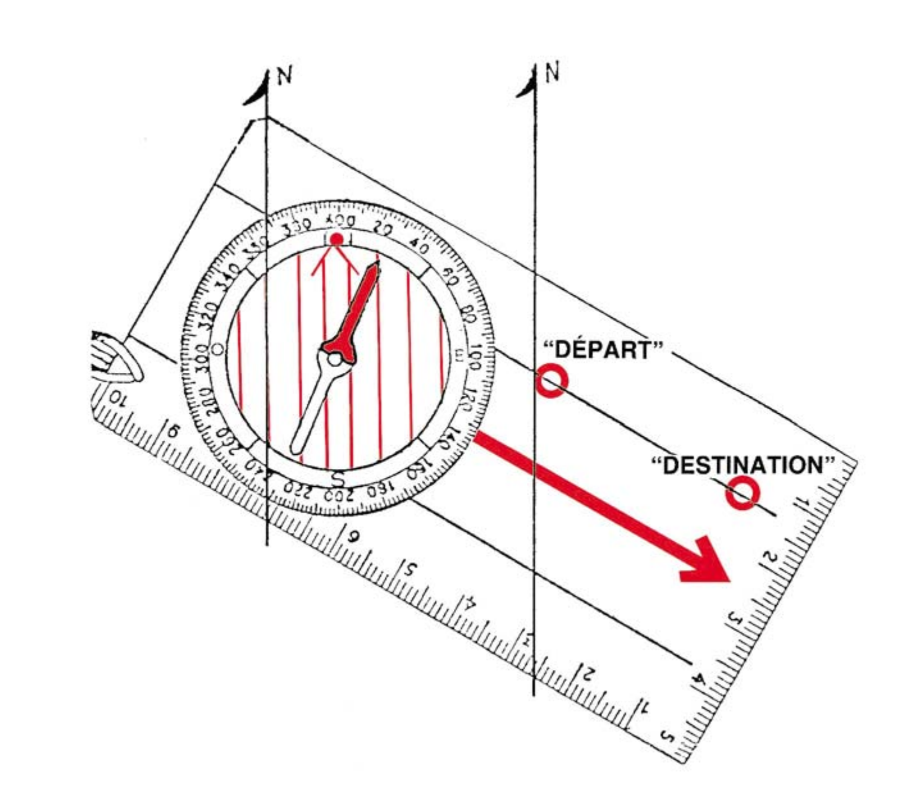
- l'étude des indications portées en marge de la carte : échelle, déclinaison, signes conventionnels utilisés, légende ;
- l'étude du nivellement de la zone considérée ;
- l'étude des routes et des chemins : il est nécessaire de distinguer rapidement un chemin ou un sentier d'un fossé ou d'une lisière ;
- l'étude de la représentation du terrain : bois, broussailles, marais, sable, carrières, rochers, affleurements rocheux, falaises, clôtures ;
- etc.

42. L'utilisation de la boussole (modèle spécifique à la course d'orientation)

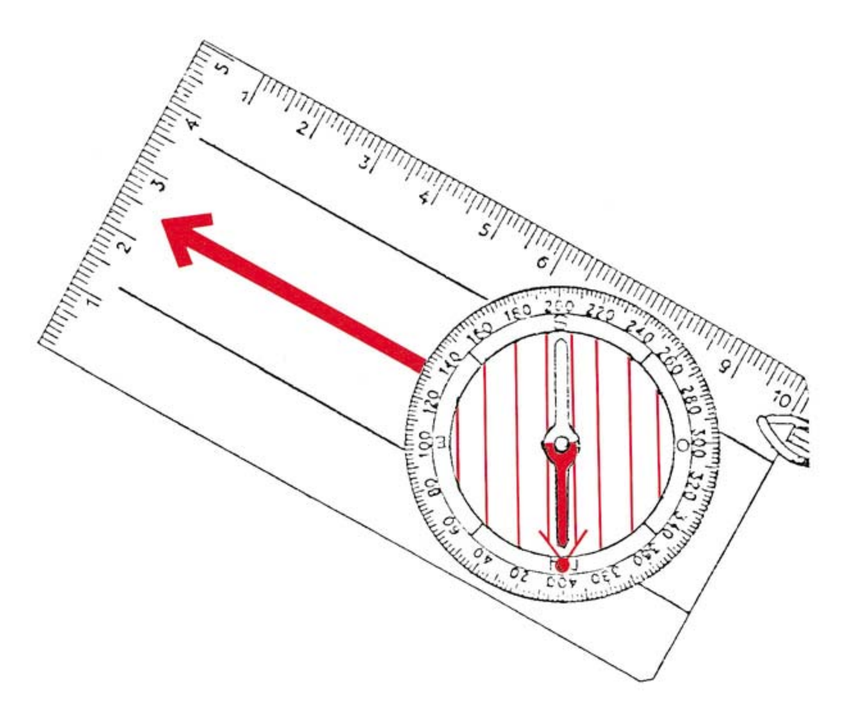
Comment trouver LA DIRECTION DE MARCHE à l'aide de la BOUSSOLE (système 1-2-3).



1. Placer une ligne auxiliaire ou un bord longitudinal de la boussole sur la carte pour relier le point où l'on se trouve à celui de destination, la flèche de sens de marche vers le point de destination.



2. Tourner le boîtier (cadran) jusqu'à ce que les lignes de fond rouges soient parallèles à la flèche Nord de la carte.



3. Sans carte, la boussole à plat dans la main, pivoter jusqu'à ce que l'aiguille aimantée Nord (rouge) se trouve sur le repère Nord du cadran.

La flèche de marche vous donne alors la direction à suivre.

5. DERNIERS CONSEILS AVANT LE DÉPART

Quelques conseils avant le départ d'une course d'orientation :

1. Marquer le Nord (N) par une flèche sur votre carte. On peut se tromper ;

2. Bien étudier les ruisseaux et courbes de niveau. Les ruisseaux sont de couleur bleue, les courbes de niveau de couleur marron ;

3. Protéger votre carte contre la pluie ;

4. Attacher votre boussole au poignet ;

5. Se munir d'un crayon bleu-rouge très utile.

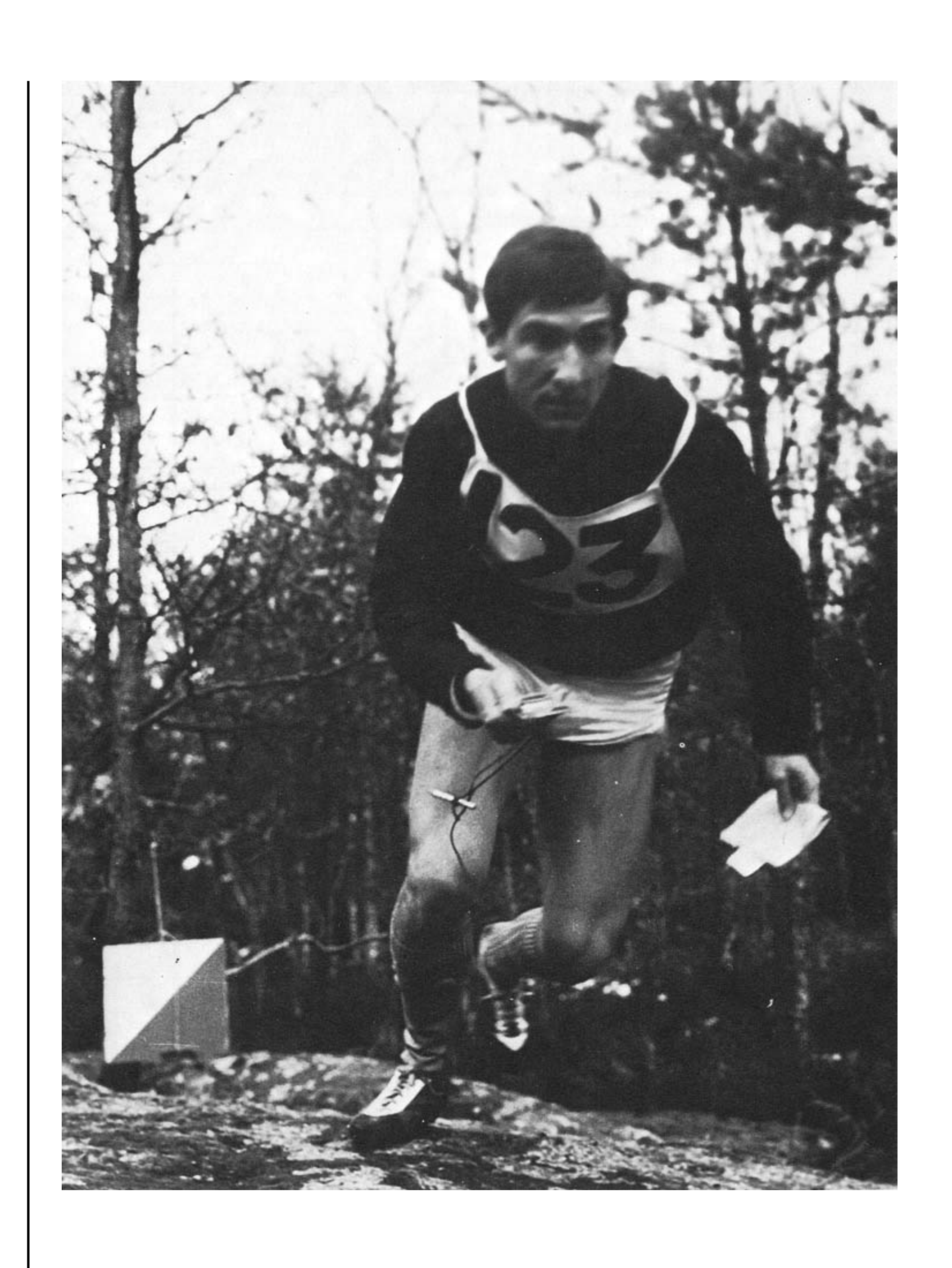
Et après le départ :

6. Devant la carte-mère, relier les points de contrôle avec un trait fin. Mais attention ! Ne pas se tromper en copiant les points de contrôle, sinon la journée est perdue au départ ;

7. Bien tenir la carte orientée, donc le Nord vers le Nord ! C'est simple mais parfois on oublie... ;

8. Plier la carte suivant le parcours ;

9. Le plus facile, pour atteindre un point, n'est pas toujours d'y aller directement avec la boussole. Il y a parfois un chemin ou un repère pour se guider ; un détour est souvent payant !



Chaque seconde compte !...

Dès qu'il a poinçonné sa fiche de contrôle à l'aide de la pince accrochée à la balise, le coureur s'élance vers le poste suivant, sans perdre de temps.

SECTION IV

CHAPITRE UNIQUE

CONTRÔLE DE LA VALEUR PHYSIQUE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Présenter le système de contrôle de la valeur physique appliquée à tous les personnels de l'armée de terre de façon à être en mesure :

– soit de l'organiser au profit de ses subordonnés ;

– soit de s'y préparer dans le cadre du contrôle de l'entraînement physique et sportif.

La valeur physique du moment, fonction directe du niveau d'entraînement, se décompose en éléments ou qualités physiques mesurables. Il existe de nombreuses formules permettant d'apprécier tout ou partie de la valeur physique d'individus ou de groupes, mais, pour que les résultats obtenus soient comparables en tous temps et tous lieux, il apparaît nécessaire de normaliser un système de contrôle simple et cohérent.

À cet effet, a été créé un système d'évaluation du contrôle de la valeur de l'aptitude individuelle (COVAPI).

RÉFÉRENCES

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives dans les armées, approuvé le 16 novembre 1989 sous le n° 4194/DEF/EMA/EMP4.

IM 1500/DEF/EMA/EMP/1 du 5 septembre 1984 avec ses modificatifs 1 du 2 février 88 (BOC p. 422) et 2 du 23 juin 1992 (BOC n° 29 p. 2372).

IM 1327/DEF/EMAT/BOI/INS/65 du 10 mars 1993.

PRÉAMBULE

L'instruction n° 1500/DEF/EMA/EMP 1 du 5 septembre 1984 définit le système d'évaluation de l'aptitude physique individuelle des personnels des armées.

Le système d'appréciation de l'aptitude physique individuelle des personnels militaires s'articule en trois parties :

- des tests médico-physiologiques ;
- un contrôle obligatoire de la valeur et de l'aptitude physique individuelle (COVAPI) regroupant des épreuves communes interarmées et des épreuves complémentaires spécifiques à chaque armée ;
- des renseignements et résultats liés à la pratique personnelle d'activités physiques et sportives.

1. GÉNÉRALITÉS

1.1 Personnel assujetti

Les modalités du contrôle sont conçues, au plan technique, de manière à être applicables à tous les militaires quels que soient leur sexe et leur âge.

Toutefois, les épreuves de ce contrôle ne doivent être effectuées que par les militaires médicalement catégorisés et ayant bénéficié d'un entraînement physique régulier et adapté.

1.2 Périodicité

Un contrôle sera effectué annuellement :

121. **Pour le personnel d'active et sous contrat,** il se déroulera en principe entre le mois de septembre et le mois de mars de l'année de notation.

122. **Pour le personnel du contingent,** il se déroulera deux fois pendant le service. Le passage du premier contrôle pourra se dérouler soit pendant le premier mois de service, mais après un minimum de mise en condition physique des jeunes recrues, soit au plus tard avant la fin du troisième mois de service.

Le deuxième contrôle se déroulera au cours des deux derniers mois de service.

1.3 Cas particulier du personnel détaché pour une longue durée

Ce personnel est soumis aux épreuves du contrôle avec l'unité dans laquelle il est détaché. Les résultats sont transmis à l'unité d'appartenance.

1.4 Surveillance

La surveillance médicale des épreuves est indispensable.

1.5 Nature du contrôle

Ce contrôle est effectué à l'aide de deux groupes d'épreuves simples, d'organisation aisée :

151. **Épreuves communes interarmées.**

Ces épreuves ont pour but la mesure simple du niveau physique atteint par tout le personnel à l'issue d'un entraînement foncier classique.

Elles consistent en :

- une épreuve d'aptitude à l'effort (test de marche-course de 12 min de COOPER) ;
- une épreuve de natation ;
- une épreuve de grimper à la corde lisse ;

Les modalités d'exécution de ces épreuves ainsi que les barèmes qui leur sont applicables, modulés selon l'âge et le sexe, sont donnés en annexe.

Dans chacune de ces épreuves, des « performances seuils », permettent de déterminer :

- les individus « bons » ;
- les individus « moyens » ;
- les individus « faibles ».

Le total des points obtenus dans l'ensemble des épreuves permet la détermination d'un niveau dans une classification commune.

152. **Épreuves complémentaires spécifiques.**

Ces épreuves ont pour objectif la mesure du niveau physique atteint par le personnel à l'issue d'un entraînement globalement adapté aux emplois et aux missions militaires spécifiques.

Elles consistent en :

Une épreuve d'armée : le choix et les modalités d'exécution de ces épreuves sont laissés à l'initiative de chacune des armées et de la gendarmerie nationale.

Dans chacune de ces épreuves, des « performances seuils », permettent de déterminer :

- les individus « bons » ;
- les individus « moyens » ;
- les individus « faibles ».

Remarque : cas particulier des organismes interarmées.

Une épreuve simple d'endurance militaire est proposée pour les organismes (état-major, service, école) dont le personnel appartient aux différentes armées. Les modalités d'exécution et d'appréciation de cette épreuve sont données en annexe I.

Une ou des épreuves décentralisées : le choix et les modalités d'exécution sont laissés à l'initiative des commandants de formation en fonction de leurs missions particulières et les conditions locales d'entraînement.

Dans chacune de ces épreuves décentralisées, des « performances seuils » permettent de déterminer :

- les individus « bons » ;
- les individus « moyens » ;
- les individus « faibles ».

Lorsqu'elles existent, les épreuves physiques d'aptitude particulière (ex. : troupes aéroportées, troupes de montagne) peuvent être considérées comme épreuves décentralisées. Les résultats obtenus dans ces épreuves doivent figurer sur la fiche récapitulative.

1.6 Organisation du contrôle

Pour être significatives, les épreuves doivent être organisées à l'issue d'un entraînement adapté. L'ordre et la fréquence de réalisation des épreuves sont laissés à l'initiative des commandants de formation dans les limites fixées au paragraphe 12.

1.7 Le contrôle collectif

L'organisation du contrôle collectif de l'entraînement physique est du ressort de chacune des armées, de la gendarmerie et des services.

Les feuilles de résultats individuels, collationnées à l'échelon des unités élémentaires et des échelons supérieurs, permettent d'obtenir le profil physique d'une collectivité.

Ce collationnement peut être partiel s'il s'agit seulement de mesurer une aptitude physique déterminée.

2. MODALITÉS D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES

21. Communes

211. **Épreuves d'aptitude à l'effort (test de marche-course de 12 min de COOPER).**

Parcourir à l'allure de son choix, en 12 min, la plus grande distance possible, arrondie à la centaine de mètres inférieure.

Piste d'athlétisme (ou chemin plat) jalonnée tous les 100 m. Départ individuel ou groupé. Tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

Le barème de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

212. **Épreuve de natation.**

Après un départ plongé ou sauté, parcourir 100 m sans interruption, dans un style de nage libre, puis entreprendre aussitôt après, en immersion complète, une apnée sur une distance de 3 à 10 m. Bien que non chronométrée, cette épreuve doit être exécutée dans un délai maximum de 3 min 40 s.

Dans les virages, le nageur, qui doit avoir un contact physique avec l'extrémité du bassin, peut toucher le mur et exercer sa poussée avec n'importe quelle partie du corps ; il ne lui est cependant pas permis de prendre pied au fond du bassin.

Nul n'est autorisé à utiliser ou porter sur lui un moyen quelconque d'augmenter sa vitesse, sa flottabilité ou son endurance.

Un nageur doit terminer son parcours dans le couloir où il l'a commencé ; en cas d'arrêt complet du mouvement de nage (virages compris), la distance à prendre en considération est celle effectuée avant cet arrêt.

Tenue de bain (bonnet et lunettes de natation autorisés).

L'épreuve doit être réalisée en eau morte (piscine ou étendue d'eau calme) dont la température ne doit pas être inférieure à 24 ^{0}C pour les piscines et à 18 ^{0}C pour les plans d'eau naturels.

Un léger courant pourra être admis : dans ce cas il y a lieu d'organiser un aller et retour.

213. **Épreuve de grimper.**

Effectuer en style libre (avec ou sans utilisation des jambes) un grimper à la corde lisse.

Corde de 5 m mesurée au sol, étalonnée tous les 0.50 m à partir de 1,50 m du sol.

Départ debout, mains à 1,50 m, tenue de sport.

Le barème de cette épreuve est modulé selon le sexe.

22. Épreuves complémentaires

221. **Épreuves d'armée de terre : marche-course.**

L'armée de terre a retenu un type d'épreuve adapté à sa spécificité. Il s'agit de l'épreuve de marche-course (barème en

---

Nota. – Les élèves des Lycées militaires sont astreints aux épreuves physiques définies par l'Éducation nationale.

annexe I). Elle consiste à parcourir en treillis, en brodequins et sans charge, une distance sur terrain plat de 5 à 8 km établie en fonction du sexe et de l'âge des personnels.

Le parcours doit être jalonné tous les kilomètres.

L'épreuve est individuelle mais les départs peuvent être groupés.

222. **Épreuves décentralisées au choix.**

Conformément à l'instruction n° 1500/DEF/EMA/EMP/1 du 5 septembre 1984, le choix, les modalités d'exécution, (choix des épreuves, conditions de déroulement) et le système d'appréciation de ces épreuves (définition des barèmes) sont laissés à l'initiative des commandants de formation en fonction de leurs missions particulières et des conditions locales d'entraînement.

223. **Mesures de sécurité.**

Le déroulement des épreuves retenues doit respecter les mesures réglementaires rappelées dans les différents documents qui figurent en référence dans le TTA 116/1.

3. CONTRÔLE ET NOTATION

31. La fiche récapitulative (2e modificatif de l'instruction 1500, BOC, 1992, p. 2379)

Cette fiche permet d'évaluer l'aptitude physique des cadres et d'établir leurs notes annuelles. Elle doit être renseignée comme suit :

311. **Résultats obtenus aux épreuves interarmées (aptitude à l'effort, natation, grimper).**

Les barèmes à appliquer sont ceux du 2e modificatif de l'instruction interarmées n° 1500/DEF/EMA/EMPL du 5 septembre 1984. Le total des points obtenu est inscrit dans la case 33. Ces points déterminent un niveau reporté dans la grille n° 32.

312. **Résultats obtenus à l'épreuve d'armée (marche-course pour l'armée de terre).**

Le barème à appliquer est celui de l'annexe I. Les points obtenus sont inscrits dans la case 42. Le niveau correspondant est porté dans la grille n° 41.

313. **Résultats obtenus aux épreuves décentralisées** (la nature des épreuves et les barèmes sont laissés à l'initiative des commandants de formations).

Les points obtenus sont inscrits dans la case 44. Le niveau correspondant est porté dans la grille n° 43.

32. Classification en vue de la notation

La classification qui devra être portée sur les bulletins ou feuilles de notes annuelles comporte deux rubriques distinctes :

– une classification pour les épreuves interarmées et d'armée ;

– une classification pour l'épreuve décentralisée.

Cette classification est établie de la manière suivante en utilisant le tableau ci-dessous :

FICHE récapitulative	BULLETIN OU FEUILLE DE NOTES				
	Remarquable	Supérieur	Bon	Passable	Insuffisant
Nombre de points	63 à 54	53 à 42	39 à 27	26 à 18	15 à 09
Case 33 + case 42					
Case 44					

321. **Le total des points obtenus,** aux épreuves interarmées (case 33) et à l'épreuve d'armée (case 42) permet une classification pour la notation dans une des cinq plages du bulletin ou de la feuille de notes.

322. **Pour les militaires du rang sous contrat (MDR).**

La classification déterminée par les épreuves physiques communes interarmées et l'épreuve de marche course est à reporter sous la rubrique « physique » des qualités foncières de la feuille de note MDR sous contrat conformément à l'instruction n° 6165/DEF/PMAT/EG/B/C du 17 octobre 1985 (BOC, p. 6459) et ses deux modificatifs : 1er modificatif du 10 janvier 1986 (BOC, p. 338), 2e modificatif du 27 novembre 1986 (BOC, p. 6865) [1].

La classification déterminée par l'épreuve décentralisée est reportée à la rubrique « épreuve décentralisée » de la même feuille de notes [1].

(1) Pour la période de notation 1993, les cases « épreuves interarmées et d'armée » et « épreuve décentralisée » seront renseignées en biffant respectivement les mentions « résultats COVAPI » et « endurance physique » et en y portant à la place les nouvelles rubriques.

FICHE 1

FICHE RÉCAPITULATIVE COVAPI

I. NOM, prénom : Date de naissance : Sexe :	Unité : Grade : Contingent :

II. Données médico-physiologiques

21	SIGO-P-Y	Profil seuil.

22	Tests médico-physiologiques				
	Nature du seuil	Date	Valeur mesurée	Résultat	Class.

Aptitude :

Observations :

23	Cat. médico-sportive

Date :

Visa du médecin,

III. Épreuves physiques communes	Date	Performance	Bon	Moyen	Faible	Points	31	Total
Épreuve d'aptitude à l'effort						/T		
Épreuve de natation						/T		/21
Épreuve de grimper						/T		

Classification pour les statistiques interarmées :

32	Bon	Moyen	Faible
	21-18	15-12	0-6-3

33	Points

IV. Épreuves physiques complémentaires

		Nat. épreuve	Date	Performance	Bon	Moyen	Faible	Points
41	Armée (2)	Marche course						
43	Décentralisées							

42	Points
	(2) /42

44	Points
	(3)

V. Classification pour la notation

51	Remarquable	Supérieur	Bon	Passable	Insuffisant
	63 à 54	53 à 41	39 à 27	26 à 18	15 à 9

52	Points

VI. Clauses de l'aptitude « moyen » ou de « faible » ou de « non-participation »

VII. Sports pratiqués à titre personnel participation à l'animation, l'entraînement ou l'organisation des APMS (performance, résultats, diplômes obtenus durant l'année).

71	Points

VIII. Visa de l'officier des sports de la formation

Date :

81	Points

IX. Le commandant de la formation

(1) Ne sont classifiés que les participants ayant subi la totalité des épreuves physiques communes.

(2) Porter le cas échéant dans cette colonne les résultats de l'épreuve complémentaire interarmées.

(3) Épreuve et barème à définir par les commandements de formation. Cette épreuve n'entre pas dans le décompte des points pour attribuer le niveau de notation. Par contre cette épreuve est prise en compte dans la grille de notation (2e ligne de l'aptitude physique).

FICHE 2

A) ÉPREUVE D'APTITUDE À L'EFFORT

Hommes

Points		⩽ 35 ans	⩾ 36 ans ⩽ 49 ans	⩾ 50 ans
7	BON	⩾ 2 700 m	⩾ 2 400 m	⩾ 2 200 m
4	MOYEN	< 2 700 m ⩾ 2 400 m	< 2 400 m ⩾ 2 100 m	< 2 200 m ⩾ 2 000 m
1	FAIBLE	< 2 400 m	< 2 100 m	< 2 000 m

Femmes

Points		⩽ 35 ans	⩾ 36 ans ⩽ 49 ans	⩾ 50 ans
7	BON	⩾ 2 200 m	⩾ 1 900 m	⩾ 1 700 m
4	MOYEN	< 2 200 m ⩾ 1 900 m	< 1 900 m ⩾ 1 700 m	< 1 700 m ⩾ 1 500 m
1	FAIBLE	< 1 900 m	< 1 700 m	< 1 500 m

B) ÉPREUVE DE NATATION

Hommes

Points		Toutes catégories d'âge
7	BON	⩾ 100 m + X m
4	MOYEN	< 100 m + X m ⩾ 100 m + V m
1	FAIBLE	< 100 m + V m

Femmes

Points		Toutes catégories d'âge
7	BON	⩾ 100 m + V m
4	MOYEN	< 100 m + V m ⩾ 100 m + III m
1	FAIBLE	< 100 m + III m

FICHE 2 (suite)

C) ÉPREUVE DE GRIMPER À LA CORDE LISSE

Hommes

Points		Toutes catégories d'âge (bras et jambes) ou (libre)
7	BON	$\geqslant$ 2 cordes
4	MOYEN	< 2 cordes $\geqslant$ 1 corde + 2 m
1	FAIBLE	< 1 corde + 2 m

Femmes

Points		Toutes catégories d'âge (bras et jambes)
7	BON	$\geqslant$ 1 corde + 3 m
4	MOYEN	< 1 corde + 3 m $\geqslant$ 1 corde
1	FAIBLE	< 1 corde

ANNEXE I

BARÈME DE L'ÉPREUVE MARCHE-COURSE

Hommes

CATÉGORIE d'âge	DISTANCE	CLASSIFICATION		
		Bon	Moyen	Faible
⩽ 35 ans	8 km	⩽ 40′	> 40′ < 50′	⩾ 50′
⩾ 36 ans à ⩽ 49 ans	7 km	⩽ 45′	> 45′ < 50′	⩾ 50′
⩾ 50 ans	6 km	⩽ 45′	> 45′ < 50′	⩾ 50′
POINTS		42	24	6

Femmes

CATÉGORIE d'âge	DISTANCE	CLASSIFICATION		
		Bon	Moyen	Faible
⩽ 35 ans	7 km	⩽ 40′	> 40′ < 50′	⩾ 50′
⩾ 36 ans à ⩽ 49 ans	6 km	⩽ 45′	> 45′ < 50′	⩾ 50′
⩾ 50 ans	5 km	⩽ 45′	> 45′ < 50′	⩾ 50′
POINTS		42	24	6

(*) En référence à la date de naissance au moment de l'épreuve.

Nota 1. – Par ⩽ 35 ans il faut comprendre le jour anniversaire des 35 ans et les 364 jours suivants.

Nota 2. – Les tranches d'âge ci-dessus sont celles du deuxième modificatif de l'instruction 1500.

ANNEXE II

EXEMPLE DE BARÈME POUR L'ÉPREUVE DÉCENTRALISÉE

Épreuve retenue : cross-country

Hommes 6 km – Femmes 4 km

<table>
<tr><th rowspan="3">NOMBRE de points</th><th colspan="2">PERFORMANCE Temps</th><th colspan="2">FICHE facultative</th><th colspan="2">BULLETIN ou feuille de notes</th></tr>
<tr><th rowspan="2">Hommes 6 km</th><th rowspan="2">Femmes 4 km</th><th colspan="2">Niveau d'aptitude physique (grille 43)</th><th colspan="2">Niveau de notation</th></tr>
<tr><th>Points</th><th>Niveau</th><th>Points</th><th>Niveau</th></tr>
<tr><td>20
19
18
17</td><td>21'
22'
23'
24'</td><td>16'
17'
18'
19'</td><td rowspan="2">20
à
15</td><td rowspan="2">Bon</td><td>20
à
17</td><td>REM</td></tr>
<tr><td>16
15</td><td>25'
26'</td><td>20'
21'</td><td rowspan="2">16
à
12</td><td rowspan="2">SUP</td></tr>
<tr><td>14
13
12</td><td>27'
28'
29'</td><td>22'
23'
24'</td><td rowspan="2">14
à
8</td><td rowspan="2">Moyen</td></tr>
<tr><td>11
10
9
8</td><td>30'
31'
32'
33'</td><td>25'
26'
27'
28'</td><td>11
à
8</td><td>BON</td></tr>
<tr><td>7
6
5
4</td><td>34'
35'
36'
37'</td><td>29'
30'
31'
32'</td><td rowspan="2">7</td><td rowspan="2">Faible</td><td>7
à
4</td><td>PASSABLE</td></tr>
<tr><td>3
2
1
0</td><td>38'
39'
40'
41'</td><td>33'
34'
35'
36'</td><td>3
à
0</td><td>INSUFFISANT</td></tr>
</table>

Nota. – Pour toutes performances intermédiaires, attribuer la note correspondant à la performance immédiatement inférieure indiquée dans le barème.

Exemple : Une femme qui aurait effectué un cross de 4 km en 25' obtiendrait 11 points et se verrait attribuer le niveau d'aptitude physique MOYEN et le niveau de notation BON.

ANNEXE III

ÉTABLISSEMENT DE LA FICHE COVAPI

Cette fiche (voir imprimé ci-joint) a pour objet de regrouper de façon synthétique les éléments nécessaires à une appréciation, aussi complète que possible, de la valeur de l'aptitude physique individuelle des personnels des armées.

Elle doit permettre au plan national d'établir les statistiques sur le nombre de participants ayant subi la totalité des épreuves des tests interarmées.

Elle est établie une fois par an et est jointe à la feuille de notation annuelle (personnel d'active et sous contrat).

Elle doit être renseignée avec soin.

Première partie.

Identification.

La mention de la date de naissance permet la détermination exacte de l'âge aux dates de passation des épreuves et donc le droit de barèmes adaptés.

Deuxième partie.

Données médico-physiologiques.

Cette partie est réservée au médecin. Elle ne doit pas compter de renseignements confidentiels.

Case 21

SIGO, P, Y et profil seuil doivent être mentionnés selon le code du système Adreba (inst. nº 4244/DEF/DCSSA/2/AS du 7 décembre 1981, n.i. BO).

À défaut, et notamment pour les cadres, ils peuvent être remplacés par le SIGYCOP et par la catégorie médicale.

Case 22

Elle est destinée à recueillir les résultats du test médico-physiologique du premier niveau (test Astrand-Armées) et éventuellement ceux du ou des tests de deuxième niveau.

Case 23

Elle est destinée à la mention de la catégorie médico-sportive du personnel déterminée par le médecin.

L'adoption de nouveaux tests médico-physiologiques entraînera une redéfinition de cette catégorisation et la refonte des instructions de référence (déjà en cours).

Cette catégorisation est actuellement définie par les instructions ministérielles nº 3050/DEF/DCSSA/A/2/SA du 23 septembre 1974 (BOC, p. 2484 ; BOEM 683 et 729) modifiée et nº 2062/DEF/DCSSA/A/2/SA du 28 juin 1978 (BOC, p. 3122 ; BOEM 683 et 729).

Troisième partie.

Épreuves physiques communes.

Les modalités d'exécution de ces épreuves, les barèmes qui leur sont applicables, sont définis dans les annexes I et II. Seules les épreuves effectuées sont répertoriées dans ce tableau.

Case 31

Mention doit être faite du total des points obtenus dans les trois épreuves selon leur barème propre. Seule l'exécution des trois épreuves est comptabilisée.

Case 32

Entourer le nombre de points correspondant au total de la case 31 de la grille de classification.

Case 33

Elle est réservée aux armées utilisant un système de notation par points dans une échelle propre à chaque épreuve (*idem* case 31).

Quatrième partie.

Épreuves physiques complémentaires.

Case 41

Épreuve d'armée effectuée (unique ou choisie). Résultats obtenus selon la classification propre à chacune des armées.

Case 42

Idem case 33.

Case 43

Épreuve(s) effectuée(s), déjà existante(s) (troupes aéroportées, troupes de montagnes...) ou choisie(s) par le commandant de formation. Résultats obtenus et classifications spécifiques.

Case 44

Idem cases 33, 42.

Cinquième partie.

Classification pour la notation.

Case 51

Entourer le nombre de points correspondant au total additionné des cases 31 et 42.

Sixième partie.

Causes de l'aptitude « moyen » ou de « faible » ou « de non-participation ».

Mention qui doit faire ressortir, si l'aptitude ou l'absence est passagère (blessure, maladie, etc.) ou si elle découle de la pratique irrégulière ou non-pratique d'activités physiques militaires et sportives.

Septième partie.

Sports pratiqués à titre personnel, diplômes sportifs obtenus et participation.

L'intéressé doit mentionner les sports qu'il pratique, les résultats obtenus, les diplômes sportifs qu'il a obtenus au cours de l'année ainsi que sa participation comme animateur, entraîneur ou organisateur.

Case 71

Idem cases 33, 42, 44.

Huitième partie.

Visa de l'officier des sports.

Responsable de l'organisation des épreuves, du recueil des résultats et de l'établissement de la fiche, l'officier des sports de la formation doit obligatoirement viser celle-ci.

Neuvième partie.

Visa du commandant de formation.

L'ensemble des renseignements portés sur la fiche permet une appréciation objective par le commandement de la valeur de l'aptitude physique individuelle des personnels.

Visée par le commandant de formation, la fiche récapitulative est jointe à la feuille de notation annuelle.

SECTION V

CHAPITRE UNIQUE

ACCIDENTS ET COUVERTURE DES RISQUES

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Donner une information générale sur la réglementation en matière d'accidents et de couverture des risques.

RÉFÉRENCES

Manuel de la pratique des activités physiques et sportives n° 4194/DEF/EMA/EMP/4 du 16 novembre 1989.

Instruction n° 32301/DEF/C.22 du 1er octobre 1974 relative à la situation des militaires pratiquant une activité sportive (accidents et couverture des risques).

1. PRINCIPES GÉNÉRAUX

1. – La pratique des sports en général présente un intérêt indiscutable pour la mise en condition physique des militaires et le maintien de leur aptitude à faire campagne. Elle développe l'esprit d'équipe et de discipline, notamment lorsque les militaires participent aux compétitions sportives. Elle fait partie de la préparation au combat.

2. – Indépendamment du sport pratiqué dans les unités et formations militaires dans le cadre des programmes d'instruction établis par l'autorité militaire, les militaires peuvent, en principe, pratiquer sans autorisations le sport et, en vertu de l'article 10 du statut général des militaires, adhérer de même aux associations et clubs sportifs de leur choix.

2. CLASSIFICATION DES ORGANISMES AU SEIN DESQUELS LES MILITAIRES SONT SUSCEPTIBLES DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Les militaires peuvent pratiquer le sport dans les organismes suivants :

1. – **Organismes militaires et assimilés :**

– unités et formations militaires ;

– clubs nautiques et clubs de la marine qui comprennent :

a) Les clubs nautiques et clubs régis par le décret du 16 janvier 1947 portant réglementation des clubs nautiques de la marine et l'arrêté n° 38/SF 2 du 4 février 1947

b) Les clubs nautiques « équipages » et les clubs des foyers des équipages régis par le décret du 20 janvier 1940 portant réglementation des cercles navals, cercles mess d'officiers mariniers et des foyers des équipages, et l'arrêté n° 300/SF 2 du 4 août 1947 et qui relèvent pour les modalités d'administration de la circulaire n° 98 M/PM/SF du 9 mars 1963.

2. – **Organismes privés.**

Associations privées soumises au régime de la loi du 1er juillet 1901 sur les associations et le décret portant réglementation d'administration publique du 16 août 1901 pris pour l'application de ladite loi, parmi lesquelles :

– les clubs sportifs et artistiques de la Défense nationale agréés par le ministre de la Défense et affiliés à l'Union fédérale des clubs sportifs et artistiques des armées (UFCSAA) visés par l'instruction nº 45300/SE/CM2 du 3 septembre 1973 relative aux clubs sportifs et artistiques de la Défense nationale ;

– les autres associations et clubs sportifs privés.

3. SITUATION DES MILITAIRES AU COURS DE LEURS ACTIVITÉS SPORTIVES

1. – D'une façon générale, les militaires, lorsqu'ils pratiquent le sport dans les unités et formations militaires, sont en service.

Ils sont également dans la même situation lorsqu'ils pratiquent le sport :

– dans les clubs nautiques et clubs de la marine énumérés au paragraphe 2.1 ;

– dans les clubs sportifs et artistiques de la Défense nationale agréés par le ministre de la Défense, dans les limites et conditions fixées par l'instruction du 3 septembre 1973 susvisée ;

– dans les sections militaires créées au sein des associations ou club sportifs civils dans les limites et conditions fixées par les conventions particulières conclues entre le ministre de la Défense et lesdits clubs ou associations.

Les intéressés sont de même en service lorsqu'ils sont titulaires d'un ordre de mission (1) délivré dans les conditions fixées par la présente instruction.

2. – Dans tous les cas autres que ceux visés au paragraphe 3.1, les militaires pratiquent le sport à titre personnel et ne sont pas considérés comme effectuant un service.

4. ACCIDENTS DOMMAGES COUVERTURE DES RISQUES

La pratique des sports dans les hypothèses visées au paragraphe 3.1 et 2 ci-dessus, fait courir des risques pouvant entraîner des dommages. Il y a lieu de distinguer entre :

– les dommages corporels subis par les militaires ;

– les dommages causés par les militaires aux tiers.

Les militaires peuvent en outre causer des dommages aux matériels de sport et aux installations qui sont mis à leur disposition.

1. – **Dommages corporels subis par les militaires.**

Les militaires de carrière et les militaires servant en vertu d'un contrat qui sont en activité de service lorsqu'ils subissent des dommages corporels au cours d'une activité sportive, régis par les dispositions statutaires qui leur sont propres.

---

(1) Ou ordre de service.

Parmi ces dispositions il y a lieu notamment de citer :

- le droit aux soins du service de santé des armées dans les conditions fixées par l'art. 22 du statut général des militaires et les textes pris pour son application ;
- le bénéfice du régime des pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre, dans la mesure où l'accident est « imputable au service » (1) ;
- le bénéfice des allocations des fonds de prévoyance dans les limites et conditions prévues par les textes qui les régissent.

En outre, les militaires membres d'associations sportives peuvent, en cas d'accident, obtenir le bénéfice d'indemnités contractuelles garanties par la police d'assurances souscrite par eux-mêmes ou par les associations au profit de leurs membres.

2. – **Dommages causés par les militaires aux tiers.**

a) Militaires pratiquant le sport dans les conditions fixées au paragraphe 3.1.

En principe, ces militaires n'engagent pas la responsabilité de l'État pour les dommages qu'ils peuvent causer aux tiers par le fait où à l'occasion de leurs activités sportives.

Ne font exception à cette règle que les militaires qui pratiquent les sports dans les unités ou formations militaires, dans les clubs nautiques et dans les clubs de la marine définis au paragraphe 2.1.

Dans ces conditions, lorsque les intéressés pratiquent le sport :

- soit, au sein des clubs sportifs et artistiques de la Défense nationale, agréés par le ministre de la Défense ;
- soit, au sein des sections militaires créées au sein des associations ou clubs sportifs civils ;

la responsabilité civile des militaires doit être couverte par une police d'assurance souscrite par l'organisme en cause ou à défaut par les intéressés.

b) Militaires pratiquant le sport dans les conditions visées au paragraphe 3.2.

Ces militaires pratiquant le sport isolément, ou en tant que membres d'une association sportive autre que celles visées au paragraphe 3.1, ne peuvent en aucune façon engager la responsabilité de l'État pour les dommages qu'ils sont susceptibles de causer à des tiers. Ils engagent, le cas échéant, leur responsabilité, ou la responsabilité de l'association dont ils sont membres et se trouvent couverts par l'assurance qui a été souscrite par l'association ou à défaut par l'intéressé.

---

(1) D'une façon très générale et aux termes de la jurisprudence actuelle, l'imputabilité au service ne peut être admise que si les conditions ci-après sont remplies :

- exercice d'une activité de service ;
- exercice de cette activité de service sous la direction et le contrôle de l'autorité militaire ;
- rattachement possible, de l'événement ayant causé l'accident, au service par un lien de causalité tel que le dommage puisse être considéré comme survenu par le fait ou à l'occasion du service.

3. – **Dispositions communes.**

Il y a lieu d'observer que, actuellement, la pratique des sports au sein d'associations sportives privées n'implique la souscription par celles-ci d'aucune assurance spéciale en dehors de celle qui leur est imposée :

- soit en vertu de la réglementation édictée par le ministère chargé des Sports : c'est ainsi que deux arrêtés du 5 mai 1962 (*JO* du 15 mai 1962) et du 6 juillet 1962 (*JO* du 31 juillet 1962) obligent les sportifs amateurs et les associations sportives à justifier d'une assurance pour obtenir les affiliations et licences nécessaires pour la participation aux compétitions officielles ;
- soit en vertu d'une réglementation propre aux armées (cas notamment des sections militaires au sein des associations privées ou des clubs sportifs et artistiques de la Défense nationale...).

5. DOMMAGES CAUSÉS AUX MATÉRIELS ET INSTALLATIONS DE SPORT

La réparation de tels dommages incombe soit à l'État, soit aux associations ou aux sportifs dans les mêmes conditions que pour les dommages causés aux tiers.

5. MESURES À PRENDRE EN CAS D'ACCIDENT

Tout accident survenu à un militaire ou causé par celui-ci dans les cas visés aux paragraphes 3-1 et 2 doit donner lieu à la constitution d'un dossier sommaire qui est adressé au bureau régional compétent chargé du contentieux et des dommages dans les conditions prévues par l'IM 670/MA/DAAJC/CX.3 du 2 décembre 1967 sur la réparation amiable ou judiciaire des dommages causés ou subis par les armées (BOEM, volume 461*).

Ce dossier doit comporter obligatoirement un compte rendu circonstancié des faits, l'indication de la position statutaire du militaire et, en outre, si possible, des renseignements sur les parties en cause (raison sociale et adresse de l'association sportive et de sa compagnie d'assurances, numéro et date de la police d'assurance, nom et adresse du tiers, auteur ou victime de l'accident et, éventuellement des témoins...).

Il est signalé que l'administration ne peut éventuellement disposer d'un recours à l'encontre d'une association sportive ou d'un joueur que dans les conditions du droit commun.

À noter cependant que les compagnies d'assurances acceptent généralement de rembourser à l'État – en exécution du contrat souscrit par les associations sportives et en dehors de toute idée de responsabilité – les dépenses entraînées par l'hospitalisation des militaires lorsque la demande leur est faite dans des délais très courts.

L'attention est enfin appelée sur l'importance que revêt l'établissement du rapport circonstancié des faits lorsqu'il s'agira de déterminer éventuellement l'imputabilité au service de l'accident.

ANNEXE I

SURVEILLANCE MÉDICO-PHYSIOLOGIQUE DE L'EPMS

Références : Instruction n° 5140/DEF/CSM/EPS/S/C du 16 mars 1994.
Instruction n° 0655/DEF/DCSSA/AST/AS du 18 mars 1994.

I. – PRINCIPES DE LA SURVEILLANCE.

1.1. – L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS), obligatoire dans les armées, a pour but de préparer les militaires aux missions du temps de paix et de guerre et de développer le goût de l'action individuelle et collective.

L'entraînement doit être adapté et contrôlé, ce qui ne peut être obtenu que par une collaboration étroite entre le commandement, les médecins et les cadres spécialistes en EPMS.

Les individualités dont se composent les armées en font une collectivité hétérogène à laquelle ne saurait être appliquée une méthode standard d'entraînement physique. Il convient donc d'adopter un système adapté, sinon à chaque cas, du moins à un certain nombre de groupes distincts et d'exercer sur eux une surveillance régulière.

1.2. – **Rôle des spécialistes en EPMS et des cadres de contact.**

Leur rôle est particulièrement important puisque la réalisation pratique des séances d'entraînement physique militaire et sportif leur incombe totalement.

Ils veillent à ce que les efforts demandés restent compatibles avec la catégorisation médico-physiologique des exécutants et leur condition physique.

Au contact des hommes sur le terrain, ils sont à même d'observer leur comportement et de détecter ceux d'entre eux qui présenteraient des difficultés pour suivre l'entraînement, lors des premières séances d'exercice notamment. Leurs observations sur ce dernier point sont précieuses pour le médecin qui peut ainsi décider un changement éventuel de catégorie :

- ils s'assurent que les règles d'hygiène alimentaire et corporelle sont adaptées au rythme et à l'intensité de l'entraînement physique ;
- ils informent le commandement de tout fléchissement collectif constaté dans l'état de santé des hommes et envisagent avec lui les dispositions à prendre pour y remédier ;
- ils proposent au commandement les mesures à prendre en présence de circonstances exceptionnelles telles que des conditions météorologiques très défavorables ou l'état de fatigue excessif des exécutants ;
- en cas d'épidémie ou de menace d'épidémie, ils envisagent avec lui les aménagements à apporter au déroulement des différents exercices physiques ;
- en liaison avec le commandement, ils veillent à la mise en place d'un dispositif de premiers soins et d'évacuation lorsque la nature des épreuves rend ces mesures opportunes.

II. – CATÉGORISATION MÉDICO-PHYSIOLOGIQUE INITIALE DU PERSONNEL.

La catégorisation médico-physiologique du personnel fait l'objet d'une instruction particulière à laquelle il convient de se conformer. Elle permet de distinguer les catégories suivantes :

Catégorie I.

Sujets en bonne santé, dont la pratique d'un entraînement physique et sportif est suffisante.

Catégorie II.

Sujets en bonne santé dont la pratique de l'entraînement physique et sportif est insuffisante.

Catégorie III.

Sujets dont l'état général ne permet pas la pratique normale de l'EPMS.

En fonction de cette catégorisation, les caractéristiques de l'EPMS et le rôle des spécialistes ou des cadres de contact sont les suivants :

Catégories **I** *et* **II.**

Les sujets classés en catégories **I** et **II** subissent un **EPMS** normal. Les spécialistes en EPMS ou cadres de contact organisent les séances en constituant des groupes de valeur physique et procèdent aux contrôles et tests conformément à la réglementation en vigueur. La participation aux compétitions (1) de ces sujets est soumise à l'avis médical porté sur la fiche de contrôle médico-physiologique n° 683-0*/3 dont le modèle est joint en annexe II.

Catégorisation **III.**

Ces sujets sont à ménager et à surveiller particulièrement. Les spécialistes en EPMS ou les cadres de contact organisent l'EPMS, les différents contrôles et tests en respectant les contre-indications médicales individuelles. La participation éventuelle aux compétitions (1) de ces sujets est soumise à l'avis médical.

Le tableau synoptique joint en annexe I, précise les aptitudes à la pratique de l'**EPMS** propres à chaque catégorie médico-physiologique.

III. – **CONTRÔLES DE LA CATÉGORISATION MÉDICO-PHYSIOLOGIQUE.**

3.1. – **But.**

La catégorisation initiale déterminée à l'incorporation ne saurait être considérée comme immuable en raison des modifications morphologiques qu'apporte l'**EPMS** et de l'évolution de l'état de santé.

Les contrôles de cette catégorisation, qui relèvent strictement du domaine médical, s'imposent donc à tous les militaires tout au long de leur durée de service afin de vérifier l'aptitude à la pratique de l'**EPMS** et à la participation aux compétitions.

3.2. – **Modalités.**

Les contrôles de la catégorisation médico-physiologique obéissent aux règles de la catégorisation initiale qui sont définies dans l'instruction référencée.

3.3. – **Périodicité.**

Ces contrôles à caractères systématique, circonstanciel ou occasionnel, sont effectués périodiquement selon le statut des militaires et/ou le genre d'activité pratiquée.

3.3.1. – *Contrôles systématiques.*

Doivent subir un contrôle systématique :

- le personnel militaire de carrière ou sous contrat, lors de la visite médicale systématique annuelle prévue par l'IM n° 1700/DEF/DCSSA/2TEC du 29 avril 1983 (BOC, p. 2122 ; BOEM 6204*) ;
- les élèves des lycées, des institutions et des établissements militaires d'enseignement, au cours de l'année scolaire ;
- les militaires de toutes catégories participant régulièrement à des compétitions à raison de trois contrôles au cours de la saison sportive.

---

(1) Le terme de compétition ne s'applique pas aux épreuves et/ou challenges sportifs pratiqués au niveau de la formation, régiment, base aérienne, port, escadron de gendarmerie, etc.

3.3.2. – *Contrôles circonstanciels.*

Ces contrôles s'adressent essentiellement :

- aux militaires sous contrat ou de carrière soumis à certaines épreuves physiques prévues pour l'obtention de certificats ou brevets militaires ;
- aux militaires amenés à participer à des compétitions sportives quelle que soit la catégorie médico-physiologique à laquelle ils appartiennent. Nul ne pourra prendre part à une compétition si le dernier contrôle date de plus de quatre mois.

3.3.3. – *Contrôles occasionnels.*

Des contrôles occasionnels peuvent être effectués par le médecin des armées, toutes les fois qu'il estime cette précaution opportune, par exemple :

- reprise de l'**EPMS** après convalescence ou indisponibilité ou période de sédentarité ;
- état de fatigue allégué par l'intéressé ou signalé par un spécialiste en **EPMS.**

TABLEAU DE CORRESPONDANCES ENTRE LES CATÉGORIES MÉDICO-PHYSIOLOGIQUES ET LA PRATIQUE DE L'EPMS

CATÉGORIE médico-physiologique	ENTRAÎNEMENT	CONTRÔLES ET TESTS	PARTICIPATION aux compétitions (1)
I II	EPMS normal. Les spécialistes ou les cadres organisent l'EPMS dans les groupes de valeur physique qu'ils constituent.	Conformément à la réglementation en vigueur, sous la responsabilité des spécialistes en EPMS ou des cadres de contact.	Toujours soumise à l'avis du médecin, obligatoirement mentionné sur la fiche nº 683-0*/3 actualisée et dûment signée.
III	EPMS spécifiquement adapté aux contre-indications médicales. Les spécialistes ou les cadres de contact : – organisent les groupes de valeur physique en fonction des possibilités de chacun ; – exercent une surveillance particulière des intéressés.	Limités aux épreuves autorisées par le médecin.	Limitée aux disciplines autorisées par le médecin. L'avis médical est obligatoirement mentionné sur la fiche nº 683-0*/3 actualisée et dûment signée.

(1) Le terme de compétition ne s'applique pas aux épreuves et/ou challenges sportifs pratiqués au niveau de la formation, régiment, base aérienne, port, escadron de gendarmerie.

ANNEXE II

DÉFINITIONS ET ABRÉVIATIONS

VO^2max	Consommation maximale d'oxygène en millilitre par minute par kilo de poids de corps.
AÉROBIE	Se dit de micro-organisme qui ne peut se développer qu'en présence d'air ou oxygène.
ANAÉROBIE	Se dit d'un organisme qui peut se développer en l'absence d'air ou d'oxygène.
AFPS	Attestation de Formation des Premiers Secours
BNPS	Brevet National des Premiers Secours
BNS	Brevet National de Secourisme
BNSSA	Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique
SB	Surveillant de Baignade
BEESAN	Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation
BEES	Brevet d'État d'Éducateur Sportif
CEC	Centre d'Entraînement Commando
CNEC	Centre National d'Entraînement Commando
CAC	Corps À Corps
EPS	Éducation Physique et Sportive
EPMS	Entraînement Physique Militaire et Sportif
APS	Activités Physiques et Sportives
APMS	Activités Physiques Militaires et Spécifiques
APM	Activités Physiques et Militaires
ASE	Animateur de Séance d'Escalade
PO	Parcours d'Obstacles
COVAPI	Contrôle Obligatoire de la Valeur de l'Aptitude Physique Individuelle
CE	Circuit d'Entraînement
EPG	Entraînement Physique Généralisé
EPS	Entraînement Physique Spécifique
PEC	Plan d'Entraînement Complet
CPG	Condition Physique Généralisée
CPS	Condition Physique Spécifique

ANNEXE III

BIBLIOGRAPHIE UTILE

I. DOCUMENTS OFFICIELS

- Manuel EPS - Édition 1989
- Mémento des mesures de sécurités **TTA 116/1**
- Combat corps à corps **TTA 405 (en cours de refonte**
  sont habilités : Les titulaires du diplôme d'instructeur **CAC** délivré par l'**EIS.**
  Recyclage tous les 4 ans
- Entraînement commando **TTA 148**
- Escalade **TTA 148 – 114**
  notice n° **1606/DEF/EMAT/INS/FG de mai 1990**
- Franchissement nautique **TTA 751**
- Lancer de grenade **TTA 207**
- Natation
  instruction n° **1219/DEF/EMAT/EMPL du 30 novembre 1976**
- Parcours d'obstacles **TTA 408**
- Piste d'audace **TTA 410,** édition 1986

II. BROCHURES TECHNIQUES ÉDITÉES PAR EIS

- La méthode naturelle 1981
- Entraînement et musculation 1992
- Circuit d'entraînement 1981
- Le parcours d'obstacles 1977
- Enseignement de la natation à **l'EIS**

III. PRODUCTIONS AUDIOVISUELLES (VHS 3/4")

- Le combat à corps 11985
- Le combat corps à corps avec une arme 21986
- La musculation aux appareils synchrones 1985
- Sportif et militaire 1987
- Le test **ASTRAND-ARMÉES** 1986
- Baliser c'est prévoir **(CO)**